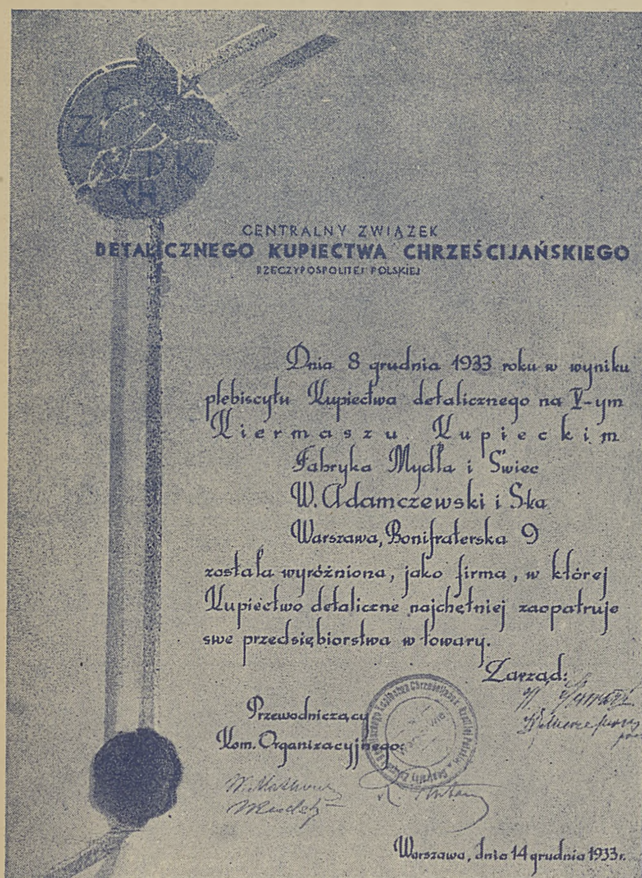
Pani domu



cena numeru zł. 1.10

2

Len w mieszkaniu. Drzwi do naszych domów. Ubranie na narty. Pulover męski ręcznej roboty. Modne toalety, i modne uczesania. Soja — jako pokarm. Smaczne krajanki na przyjęcia. Jadłospisy na luty. Przepisy kulinarne — i „niekulinarne". Nowe drobiazgi gospodarskie zagranicą. Feljeton literacki. Przegląd wydawnictw.



CENTRALNY ZWIĄZEK
DETALICZNEGO KUPIECTWA CHRZEŚCIJAŃSKIEGO
RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Dnia 8 grudnia 1933 roku w wyniku plebiscytu Kupiectwa detalicznego na V-ym Kiermaszu Kupieckim m.

Fabryka Mydła i Świec
W. Adamczewski i S-ka
Warszawa, Bonifraterska 9

została wyróżniona, jako firma, w której Kupiectwo detaliczne najchętniej zaopatruje swe przedsiębiorstwa w towary.

Zarząd:

Przewodniczący Kom. Organizacyjnego:

Warszawa, dnia 14 grudnia 1933 r.

PANI DOMU

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 2 WARSZAWA, LUTY 1934 ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

LEN W MIESZKANIU

HELENA WOLSKA

PROPAGANDA podniesienia wytwórczości krajowej w dziedzinie włókiennictwa zwróciła uwagę na krajowy surowiec o walorach uniwersalnych: na len. Znajomość z rośliną, cenioną przez nasze babki i prababki, panie domu XX-go wieku odnowiły w sposób nawskroś nowoczesny — nie nad kołowrotkiem, lecz w raidzie na północ, w kraj lnu, gdzie na Wystawie Lniarskiej w Wilnie ukazano nam możliwości lnu, użytkowe i ekonomiczne.

Kwestja lniarska jako całokształt jest skomplikowana i przedstawia do rozwiązania niejeden trudny problemat, zwłaszcza w zakresie przystosowania produkcji rolniczej do wymagań przemysłu i standaryzacji włókna. Z braku miejsca nie możemy zagadnieniom tym poświęcić tyle uwagi na ile zasługują; przejdziemy więc do działu tkanin lnianych, który — z jednej strony — najbardziej interesuje panie domu, z drugiej — już obecnie przedstawia się jako gałąź produkcji w pełni samowystarczalna. Mówimy o tkaninach używanych do dekoracji mieszkań.

Len, jako włókno szlachetne a przytem trwałe, nadaje się na obicia meblowe, narzuty, serwety, firanki. Wzorzysta tkanina ze lnu czy też lnu mieszanego z wełną lub jedwabiem, pięknie harmonizuje z prostotą nowoczesnego wnętrza mieszkalnego; równie dobrze można ją jednak zastosować do sprzętów stylowych, za wyjątkiem francuskich Ludwików. Doskonała jako obicie nowoczesnego tapczanu, efektownie stroi zarówno staroświecki fotel o wysokiem oparciu jak najskromniejszy mebelek koszykowy. Na Wystawie Lniarskiej widzieliśmy stylowy garnitur czeczotowy z fotelami, obitemi radziuszką lnianą. Garnitur ogólnie się podobał i został natychmiast sprzedany. Zaletą obić lnianych jest także łatwość zestawienia mebli obitych różnorodnie, co niezmiernie ożywia mieszkanie zgodnie z duchem czasu.

Piękne tkaniny lniane to prawie bez wyjątku samodziały. Technika pracy ręcznej, w harmonji z tworzywem, posiada swoisty charakter — styl. Wszystkie nasze samodziały ze lnu odznaczają się stylowością, czy to będą wytwory artystów, wzorujące się na deseniach muzealnych albo ludowych (rys. niżej), czy też wprost wyroby ludowe i tej wartości estetycznej za-

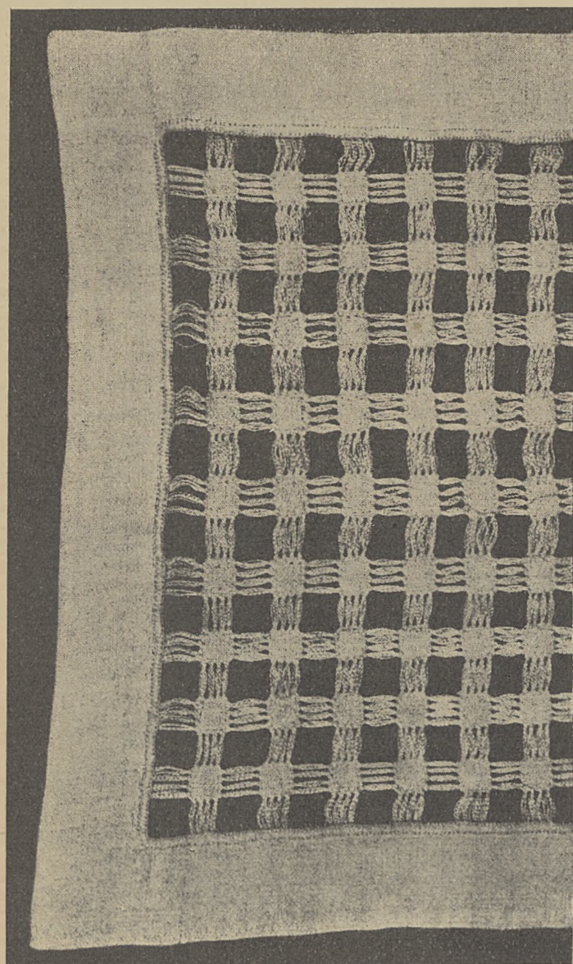


Projekt art. mal. Rankówny. Charakterystyczny motyw tkaniny lnianej wytw. art. „Ład" w Warszawie.

wdzięczają powszechne uznanie. Radziuszki wileńskie np., które bezsprzecznie wysuwają się na pierwszy plan pośród wyrobów tkactwa domowego, uzyskały wielki medal srebrny na wystawie w Paryżu.

Radziuszki są to tkaniny ze lnu albo lnu i wełny o barwnym deseniu z okolic Wilna, Nowogródka, Grodna i Białegostoku oraz północnej części Polesia. Okolice te obejmują ponad 60% obszaru zasiewanego lnem na terenie Polski. Lud wyrabia radziuszki na warsztacie domowym z czółenkiem i i nicielnicami i używa je do przykrywania łóżek i wozów, jako derki na konie i t. d. Mimo bezpretensjonalnej codzienności, posiadają wysoką wartość estetyczną. Ornamentyka radziuszek wypływa z natury tworzywa i, przy charakterystycznym splocie kostkowym, posługuje się kształtami geometrycznemi: szachownice, pasy, kratki i krzyże, gwiazdy rozmaitej wielkości, kwadraty i prostokąty, koła i elipsy przeplatają się w deseń coraz inny. Bogactwo motywów wprost niewyczerpane. Harmonje barw dyskretne — przejścia mieniące i półtony nadają im cechę wytworności.

Najczęściej występuje zestawienie barwy naturalnej lnu z kolorem albo dwoma kolorami: barwa naturalna z białą — to ostatnie zestawienie zwłaszcza na serwetach, obrusach, ręcznikach; dalej barwa naturalna z amarantem, z czerwienią rdzawą lub wiśniową, z tonami niebieskiemi, z zielonym, bronzowym, fjołkowym, czarnym. Bardzo charakterystyczną tonacją jest czerwono-czarna, czarno-żółta, czarno-biała, czarno-czerwono-żółta na tle naturalnym. Spotyka się też zestawienia kontrastowe, jak kolor pomarańczowy z fjoletem lub szafirem, malinowy z zielonym, niebieski z ceglastym. Ornament różnorodny, pozostaje w związku z wyrobem tkaniny. Radziuszki grube z kręconego włókna odznaczają się dużym deseniem, inne tkane rzadziej, miękkie i cienkie, mają też deseń delikatniejszy.



Haft ażurowy na samodziałowem płótnie lnianem.

Ponieważ produkcja ta nie podlega mechanizacji, zachowała cechy indywidualne w wymiarach: tkaniny jednego wzoru i barwy sprzedawane są jako unikaty w długościach najwyżej trzydziestu metrów. Długość i szerokość sztuk nie jest znormalizowana (ustalona). Obok tkanin z metra, znajdują się w sprzedaży narzuty i serwety odpasowane z owej tkaniny grubszej z włókna kręconego. Wymiary narzuty wynoszą przeciętnie 3 m na 1½ do dwóch metrów.

Radziuszki dają się zastosować do każdego otoczenia. Spokojny dobór barw sprawia, że nie rażą jaskrawością, która niekiedy stanowi wadę autentycznych wyrobów ludowych. Radziuszki uzyskały wzięcie w celach dekoracji mieszkań, jako narzuty i makaty, jako obicia mebli i ścian, a w miarę coraz szerszego popytu Bazary Przemysłu Ludowego, które prowadzą skup tkanin samodziałowych i obrót tym artykułem, starają się wpłynąć na wydoskonalenie techniki barwienia. Idzie o zastosowanie barwienia zapomocą barwików indanthrenowych i uniknięcie stosowania farby anilinowej. Technika barwienia indanthrenowego jest zbyt skomplikowana dla przemysłu chałupniczego. Towarzystwo Lniarskie w Wilnie, w porozumieniu ze spółdzielnią artystów Ład w Warszawie, czynią starania o założenie farbiarni przędzy na samodziały, co bezwątpienia będzie miało wpływ na ich dalsze rozpowszechnienie.

Obok tkanin wileńskich, kraciaki kurpiowskie, chodniki i płócienka, mają dużą wartość dla wnętrza mieszkaniowego. Kraciaki, o dyspozycji w kratę jak mówi nazwa, odznaczają się wesołem zestawieniem barw. Jasno i ciemnoczerwona, kilka odcieni zielonego, żółtego tworzą całość dynamiczną, a jednak nieprzejaskrawioną. W rejonach lniarskich Małopolski posiadamy niemniej dekoracyjne pasiaste i wzorzyste werety, ręczniki podolskie, chodniki huculskie. Wszystkie one nadają się do indywidualnego kształtowania wnętrza zapomocą barwy, co stwarza szerokie możliwości w dziedzinie nastroju, a ze względu na taniość wyrobów samodziałowych nie wymaga znaczniejszych nakładów pieniężnych.

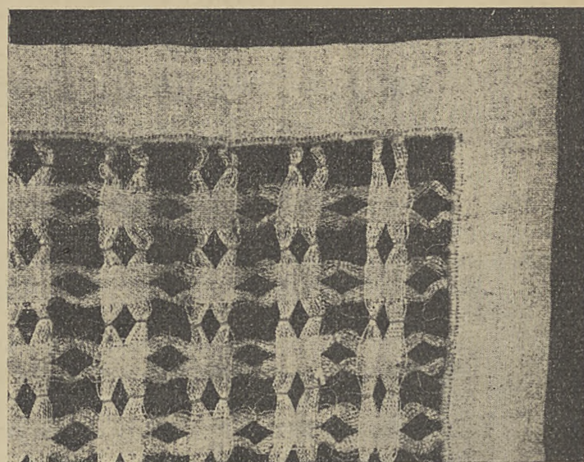
Bogactwo twórczości ludowej w zakresie tkanin lnianych uzupełniają hafty, ożywienie samodziałowej produkcji płótna i cały jej wyraz dekoracyjny. Haft jest odrębnym działem pracy

ręcznej; niemniej istnieją typy o technice pośredniej między tkactwem a właściwym haftem i te są najłatwiejsze do zastosowania w dekoracji mieszkaniowej.

Wspomnijmy charakterystyczny haft poleski w kolorze czarnym lub czerwonym: archaizującą rytmikę linji dłuższych i krótszych, powstałą przez przesuwanie barwnej nici zapomocą igły wzdłuż nitek osnowy. Bogaty a wytworny haft podolski pokrywa płótno gęsto jak ciemna tkanina, a jego różnorodne ściegi wiążą się ściśle ze strukturą splotu tkackiego. Haft karpacki, czyli turczański prowadzi motyw linjami łamanemi geometrycznemi, po nitce płótna. Także haft z Wołynia, tak zwany haft sarneński, przez zastosowanie dekoracyjne ściegów przypomina tkaninę; ścieg przewlekany, kryty, mereżka, haft ażurowy tworzą bogatą całość w kolorze białym, czerwonym, czarno-czerwonym albo we wszystkich trzech kolorach. Inne hafty ludowe, o stylizowanej ornamentyce roślinnej, jak ogólnie znany haft krakowski, zakopiański — jak haft kaszubski o płaskim ściegu i ornamencie układanym w szlaki, haft łowicki, t. zw. szycie polskie o minjaturowym ornamencie wykonanym z precyzją grafiki, jak wreszcie bujny haft kurpiowski czerwony atłaskowy albo ażurowy biały — przedstawiają szereg możliwości dekoracyjnych.

Hafty ludowe na płótnie lnianem najczęściej znajdują zastosowanie w formie szlaków albo motywów na portjerach, obrusach i serwetkach, na biegnikach i garniturach serwetek do herbaty. Serwetki przyozdobione wytwornym szlakiem haftu łowickiego czy podolskiego nadają się do każdego wnętrza, podczas gdy np. bogata technika kurpiowska ma w sobie coś ze stylu letniska, podwieczorku w ogrodzie lub na werandzie i najlepiej harmonizuje z kolorowym serwisem z fajansu albo drewnianemi talerzykami do owoców.*)

Płótno lniane i batyst są również doskonałym materjałem do haftu ażurowego (rys. obok) o charakterze stylowym lub nowoczesnym. Wszelka bielizna stołowa i firanki, haftowane ażurowo na tkaninie lnianej, nie mają równych sobie, zwłaszcza, że len świetnie się pierze i po każdem praniu zyskuje na wyglądzie. Podług tabelki porównawczej mocy surowców Herzoga, len znosi pranie dwieście dziesięć razy, gdy bawełna tylko siedemdziesiąt razy! Ta właściwość sprawia, że len nie da się niczem zastąpić w dziedzinie pościeli. Pamiętamy jeszcze wyprawy naszych babek — prześcieradła i poszewki cienkie, podatne a nie do zdarcia.



Haft ażurowy na samodziałowem płótnie lnianem.

Niedługo zapewne powrócimy do bielizny lnianej: polscy lniarze słusznie twierdzą, że jesteśmy zbyt biedni, aby kupować bawełnę. Przędzalnie i tkalnie mechaniczne zaczynają się już przystososywać do przerabiania lnu. Nie trzeba także zapominać, że istnieją w kraju ośrodki lniarskiego przemysłu domowego, jak np. Krosno, Korczyna i inne, gdzie tkacze ludowi zachowali umiejętność tkania najcieńszej weby aż do numeru 120 i najpiękniejszej bielizny stołowej.

Najcieńsze płótna i batysty czysto lniane są droższe od innych ze względu na to, że wyrabiają je ze lnu zbieranego w stanie t. zw. zielonej dojrzałości, który daje najdelikatniejsze włókno, ale też najdrożej się kalkuluje. Niemniej, wskutek swej trwałości i szlachetności tkaniny te pozostaną zawsze klasycznym materjałem na bieliznę. Także na bieliznę osobistą. Ale to już nie byłby „len w mieszkaniu". Conajwyżej — len dla mieszkańców...

*) Nowość angielska, którą możemy z powodzeniem zastosować u nas, wobec posiadania tak pięknych drewnianych wyrobów ludowych.

Drzwi wejściowe

MARJA ANKIEWICZOWA

WIELOKROTNIE w ciągu dnia zatrzymujemy się przed drzwiami wejściowemi, prowadzącemi do rozmaitych wnętrz, do różnych światów. Powszedniość tej czynności sprawia, że nie dostrzegamy roli drzwi wejściowych. A wszak one właśnie wprowadzają nas w pewien nastrój, dają nastawienie na to, co za niemi dziać się może.

Czy posiadamy wrodzoną lub wyrobioną zdolność zaznajamiania się z drzwiami, choćby wtedy, gdy stajemy przed niemi poraz pierwszy? Tak, zapewne, gdy zwiedzamy stare domostwa, zabytki historyczne, gdy oglądamy piękne odrzwia, zdobne w misterną rzeźbę, pracowitą intarsję lub inkrustację. I czynimy to z takiem znawstwem, jak gdybyśmy byli mecenasami sztuki. Choć czasem największy profan przystanie nagle w bezruchu, gdy dostojne podwoje zamczyska czy majestatycznej świątyni przed nim się rozewrą; z siły odniesionego wrażenia musi wtedy zdać sobie sprawę.

Z nami nieinaczej się dzieje na codzień, tylko wrażenia są słabsze, ponieważ przedmioty oddziaływania stoją na niższym poziomie. Ale weźmy dla przykładu drzwi wejściowe, opatrzone tabliczką „lekarz-dentysta". Czy najbardziej cierpiący pacjent, przyciskając dzwonek, nie jest skłonniejszy raczej do odwrotu? Bo zapewnia z niekłamaną szczerością osobę mu towarzyszącą, że „ząb już przestał boleć". To jest działanie drzwi.

Drzwi wejściowe posiadają indywidualne oblicze, zależne nie od ich konstrukcji, która tworzy ich formę, lecz od istotnej treści tego, co się kryje za drzwiami. I tak na jednej i tej samej klatce schodowej można określić bez cienia wątpliwości drzwi należące: do mieszkań prywatnych, do lokali biurowych lub urzędowych, wreszcie do lokali opustoszałych.

Są drzwi pełne radości i wesela, których doczyszczone klamki i tabliczki zdala już gościnnie uśmiechają się do przybysza. Są drzwi, które nie mogą się oswobodzić od krajki, latami na nich murszejącej, a mającej za zadanie uszczelniać drzwi na zimę. Jakże dawno ta „pierwsza zima" odeszła już w przeszłość. Są wreszcie drzwi, na których zatknięta jest niemal stale kartka oskarżająca: „dzwonek nie dzwoni". Inne patetycznie głoszą w porywie izolującego się miłosierdzia: „żebrakom wstęp wzbroniony — opłacono 10 zł. za rok zgóry". Oto — gest.

Drzwiom, martwemu przedmiotowi, oblicza użyczają ludzie, których życie indywidualne jest temi drzwiami od świata odgrodzone. Dusza drzwi instytucji publicznych, wielkich zakładów społecznych, organizacji, narasta z zewnątrz, rzeźbiona u przedproża falą ludzkich przeżyć, wstrząsów, radości, zwątpień i rozpaczy.

Ile ludzkich serc przyśpiesza tętno przy przechodzeniu przez odrzwia wielkich banków, gdy ludzie bogacą się lub ubożeją. Ile radosnego



zapału towarzyszy krokom, oddalającym nas z gmachu szkolnego na wakacje. A jakże leniwe opieszałe, choć szczęśliwe, są kroki maturzystów szkołę opuszczających — na zawsze? Czy można zebrać odruchy wszystkich serc w jeden akord, ludzi tych, którzy z podaniem, w poszukiwaniu pracy, przestępują próg jakiejkolwiek instytucji? Wargi ich nawet szepczą podświadomie: „Boże, daj, abym ten próg przestępował nieskończoną ilość razy!".

A już trudno wyrazić uczucie, jakie składamy u progu domu własnego, do którego wracamy po długiej niebytności. Dom własny — i dla nas drzwi do niego wiodące — to najważniejsze. I o nich należy pomówić najszerzej.

Tak jak chętnie przybijamy na progu podkowę — pogański symbol szczęścia, które oby nastałe zawitało pod nasz dach, tak nie mniej chętnie kreślimy na drzwiach znaki symboliczne. W dzień trzech Króli połyskują bielą świeżej kredy inicjały tych, co pierwsi z pośród możnych tego świata pokłon złożyli maleńkiemu Jezusowi, + K + M + B.

Drzwi powinny żyć. A żyją wtedy tylko, gdy są utrzymane starannie, gdy tabliczki lśnią z oddali, gdy dzwonek dobrze działa, bo wszak jest on łącznikiem pomiędzy światem zewnętrznym a mieszkańcami domostwa.

Ze skrzynki do listów rezygnować nie należy nawet w wypadkach, gdy dom zaopatrzony jest w specjalne skrzynki dla poczty. Bo przecież może się zdarzyć, że przyjdzie ktoś w odwiedziny, a nie zastawszy nikogo, zechce pozostawić bilet.

Drzwi miewają też i swe udręki, których im oszczędzać należy. Stanowią je właśnie: brak starannego utrzymania, poniszczone obicia uszczelniające oraz postrzępione, brudne wycieraczki do nóg.

Takim klasycznym symbolem życiowego zaniedbania staje się zabłocona i poszarpana słomianka. Jakże wprost odwrotną rolę spełnia w stosunku do swego przeznaczenia. Miała być strażniczką czystości — jest rozsadnikiem bakterji i źródłem nieustannych śmieci. Również zbiornikiem kurzu są wszystkie krajki i warkocze uszczelniające drzwi. A tymczasem porządne okitowanie szpar, uszczelnienie listwą gumową czy metalową i t. p. sposoby mogą drzwi uszczelnić bez przysparzania kurzu.

Wycieraczkę gumową lub sznurkową kładziemy przed drzwiami w przedpokoju. To da gwarancję, że tylko ludzie nasz dom odwiedzający korzystać z niej będą. Oba rodzaje wycieraczek są łatwe do utrzymania w czystości przez otrzepanie i wymycie szczotką z mydlinami. Przed dopływem chłodu zzewnątrz lepiej od krajki zebezpieczy kotara, zawieszona również od wewnątrz na metalowym pałąku, odpowiednio wygiętym, by otwierania drzwi nie hamować.

A teraz owo otwieranie, dające możność pierwszego zetknięcia się ludzi i spraw zzewnątrz z domownikami. Jakże przykre dla osób stojących przed drzwiami jest długotrwałe, cierpliwe wyczekiwanie na otwarcie. A jeszcze przykrzejsze pytanie niewyszkolonej służby: „a kto tam?" Tembardziej, że odpowiedź tradycyjna „swój" niezawsze jest objaśniająca.

Strzec bezpieczeństwa naszego domu mamy nietylko prawo, ale i obowiązek. Zbytniej ufności nikt nie wymaga. Ale można to wykonać w innej formie. Jeśli małe, siatkowe okienko umieszczone w drzwiach nie poinformuje nas należycie, kto przed niemi stoi, może nam to ułatwić uchylenie drzwi przy założeniu łańcucha. A wtedy orjentacja będzie lepsza i forma informacji poprawna, a sprawy bezpieczeństwa w niczem to nie narazi.

Różni ludzie pukają do naszych drzwi: interesanci, znajomi, krewni, akwizytorzy, inkasenci, posłańcy, żebracy. Starajmy się nigdy nie uchybić nikomu. Można nie dać żebrzącemu datku (są ludzie, którzy z zasady *w domu* nic nie dają w celu asekuracji od natarczywości proszących), ale należy oszczędzić biednemu przykrych słów lub donośnego trzaśnięcia drzwiami.

Można nowego inkasenta z gazowni lub elektrowni poprosić o przyjście w towarzystwie dozorcy, gdy się jest samemu w mieszkaniu. Ale trzeba to uskutecznić w formie, którą człowiek uczciwy przyjmie jako asekurację opartą na smutnem doświadczeniu, a nie jako osobistą obrazę.

Smutna jest też rola akwizytorów, którym się drzwi przytrzaskuje w połowie zdania, z niegrzecznem: „nie potrzeba!" A przecież to jest poczęści młodzież akademicka, ciężko borykająca się z losem. Czy nie należałoby się jej więcej uprzejmości, która przecież nas nic nie kosztuje?

Niebezpieczną niewłaściwością jest wysyłanie dzieci do otwierania drzwi. I tego szczególnie unikać należy.

Wielkiem niedomaganiem drzwi bywa niekiedy ich hałaśliwość, powodowana nietylko szczękaniem ciężkich zamków, nieznośnem skrzypieniem nigdy nieoliwionych zawiasów, ale odgłosem krzykliwych rozmów prowadzonych przez próg lub też od proga wgłąb mieszkania. Tak łatwo mogą temu ludzie zapobiec! Brzydkie odpryski muru wokół futryn drzwiowych, ukośne przekrzywienia listew są oznakami protestu drzwi przeciw zamykaniu ich z trzaskiem.

Nie zapominajmy, że drzwi wejściowe więcej cenią sobie codzienną, schludną szatę niż gwałtowne a sporadyczne doprowadzanie do porządku ich wyglądu.

Nie zapominajmy, że stoją one jak widomy znak graniczny pomiędzy życiem zewnętrznem a naszem własnem wewnętrznem. To też przed przystąpieniem progu naszego domu, otrząsamy wszystek pył nietylko z naszych stóp, ale z umysłów i serc, aby wgłąb tego domu wnosić z sobą samo dobro, pogodę, równowagę i spokój.

Krótki moment skupienia przed drzwiami wejściowemi w tem nam dopomoże.

Wystawy Związku Pań Domu w Warszawie

ZAPOWIEDZI głosiły: druga Wystawa Związku Pań Domu, ale właściwie były to dwie wystawy zupełnie odrębne, jedna poświęcona urządzeniom gospodarskim, a druga — sprawie aprowizacji, którą zatem należałoby nazwać trzecią zrzędu wystawą Związku Pań Domu.

Pokaz Urządzeń z powodu dużej frekwencji i zainteresowania trwał dłużej, niż było zapowiedziane, bo od 21/X do 26/XI. Miał on na celu zaznajomienie ogółu z postępem prac Związku i Instytutu nad ulepszeniami w dziale urządzeń.

Normalnie nad ułatwieniami temi w krajach o dużej kulturze pracuje przemysł, w którego interesie leży udoskonalanie sprzętów i narzędzi, by coraz to nowemi i lepszemi wynalazkami zdobywać nabywczynie. U nas w kraju same nabywczynie, panie domu, muszą zachęcać przemysłowców, aby porzucili dawne przestarzałe modele i unowocześnili produkcję.

Niewątpliwie i u nas coś niecoś się robi, ale postęp jest za wolny, nawet biorąc pod uwagę przeżywany kryzys. Kupować wiele rzeczy musimy pomimo kryzysu, a wolałybyśmy pieniądze wydawać na rzeczy praktyczne. Za biedni jesteśmy, aby marnować kapitał narodowy na tworzenie przedmiotów nieprzemyślanych i nieoszczędnych. I dlatego minimum stawianych przez nas wymagań pod adresem wytwórców krajowych jest, aby przy produkcji przedmiotów użytku domowego uwzględniali: *celowość przedmiotu, prostotę i estetykę wykonania, praktyczność w użytkowaniu, normalizację, czyli zastosowanie odpowiednich form, wymiarów i materjałów.*

Dalsze udoskonalenie techniki wykonania powinno dać wyroby nietylko odpowiadające wyżej stawianym wymaganiom, ale przedewszystkiem *tanie*, czyli cenami dostosowane do zdolności nabywczej spożywców. Musimy mieć przedmioty użytku codziennego *prawdziwie tanie, a nie tanią tandetę.* Tylko znormalizowana, masowa produkcja może nam to zapewnić.

Na Pokazie Urządzeń, oprócz dawniejszych modeli, Wzorownia Związku Pań Domu w Warszawie przedstawiła nowe pomysły, będące dorobkiem ostatniego roku, a więc: kompletne urządzenie kuchni skromnej; kuchni — jadalni; mieszkania jednoizbowego z prysznicem, rozkładanem łóżkiem na dwóch ławeczkach, tapczanem-łóżkiem, komódką-biurkiem i t. p.; szafy-pokoju dla pracownicy domowej; lekkiego łóżka, składanego na krzyżakach; uniwersalnej szafy-kuchni; balji dwuprzedziałowej; modelu zmniejszonego pralni wraz z wszystkiemi sprzętami i urządzeniami; szafy na brudną bieliznę; ławeczek-skrzynek i kilku innych drobnych sprzętów.

Wszystkie meble i sprzęty o formach prostych, łatwych do utrzymania w czystości, szlachetne w rysunku, przyciągające oczy miłem i praktycznem wykończeniem w kolorze jasnej sosny. Wnętrze każdego sprzętu obliczone na zawartość najpotrzebniejszych naczyń i narzędzi.

W Pokazie wzięły także udział niektóre firmy prywatne, wymienione w przewodniku po wystawie, wybrane jako te, które mogły wykazać się nowemi pomysłami, potrzebnemi do całości; a więc były nowe piece kuchenne, gazowe, gazowo-węglowe, grzejniki koksowe, maszynki spirytusowe, ogrzewanie mieszkania z paleniska kuchennego, skrzynie do węgla, pralki i przyrządy do prania, wyżymaczki, dobór mydeł i środków piorących i t. d.

Pokaz miał charakter wyłącznie nauczający, to też nie było na nim typowych stoisk i kramów, spotykanych na przeciętnej wystawie handlowej, natomiast meble rozstawione racjonalnie składały się na całe wnętrza lub grupy. Całość uzupełniały tablice porównawcze, wykresy i plany, ilustrujące czynności wykonane źle i dobrze, oraz zbiór wydawnictw książkowych Związku i Instytutu oraz pismo PANI DOMU.

A przytem wszystko w ruchu. Pokazy czynności odbywały się codziennie.

Przygotowałyśmy się do Wystawy starannie i napracowały rzetelnie, a wyniki? Kilkadziesiąt modeli Związku w dalszym ciągu czeka na wytwórców, którzyby podjęli się masowej produkcji. Wielu już próbowało. Niestety takich, którzyby odpowiedzieli stawianym przez nas warunkom, którzyby potrafili i chcieli dokładnie kopjować nasze modele, dać suche drzewo, terminową dostawę, tanie ceny i wykonanie uczciwe bez pilnowania na każdym kroku — takich wytwórców jeszcze nie znamy i stale poszukujemy.

Natomiast uznanie zwiedzających powszechne, prawie powszechne; jak zawsze zresztą, najmniej ma do powiedzenia ten, kto ma rację, a najwięcej ten, kto sam nie imał się pracy własnemi rękami. W Książce Pamiątkowej, w której na Pokazie podpisywali się zwiedzający, nie brak więc i uwag krytycznych, ale z temi p. Marja Chmieleńska, główna twórczyni i pracowniczka w dziale urządzeń, dałaby sobie radę, gdyby przyszło do rzeczowych uzasadnień.

Przytaczamy kilka zapisek zwiedzających Pokaz Urządzeń.

Szczęść Boże zbożnej i pożytecznej pracy.

Znalazłam wystawę bardzo pożyteczną dla wszystkich, małych i dużych gospodarstw.

Wystawa bardzo się nam podobała, brak jeszcze pokoju do pracy dziecka i urządzeń pokojów dziecinnych.

Ze sprzętów nowych zwróciła moją uwagę szafa uniwersalna oraz łóżko - tapczan rozkładany. We wszystkich działach widać postęp i ciągłą pracę.

Wystawa celowo urządzona. Specjalną uwagę zwracają wszystkie sprzęty Związku Pań Domu.

Zwiedzając wystawę Zw. Pań Domu, jestem zachwycona pomysłowością i praktycznością sprzętów gospodarczych. Niektóre z nich zamówiłam dla naszego Z. P. O. K. w S..., gdzie prowadzimy bursę żeńską — w celu pouczenia naszych wychowanek. Praca wielka Pań zachęca nas do wysiłków na naszym terenie kresowym.

Uznaję wszystkie sprzęty i rzeczy gospodarstwa domowego, znajdujące się na wystawie Zw. Pań Domu za wysoce pomysłowe i praktyczne w życiu domowem; jestem tem niesłychanie zainteresowana i przyrzekam na Kresach popieranie wytwórczości tej tak wielce pożytecznej instytucji.

Wystawa jest świetnie zorganizowana. Bardzo warto ją obejrzeć.

Wystawa. Owszem. Więcej wystaw. Co miesiąc wystawa na inny temat. Życie jest bogate. Zakres działalności pań domu — wielostronny i różnorodny. Gotowanie, pranie, sprzątanie, mąż, dzieci i t. d. Wszystko wystawiać, pokazywać, uczyć, przyswajać.

Wystawa bardzo ciekawa, ale może za mało podkreślone, ile się zyskuje na tych ulepszeniach. Wiele osób może być zrażonych cenami, gdyż nie uświadamiają sobie istot-

nego zysku, które dają te ulepszenia. Więcej „dydaktyki". Poza tem tylko słowa uznania i podziękowania za pracę pań.

Przedstawicielka Ministerstwa W. R. i O. P. pisze: Cieszę się niewymownie, że tak duży postęp mogę stwierdzić w urządzeniu naszych gospodarstw. Paniom, które w tym kierunku pracują, można powinszować rezultatów. Sądzę, że nabywając stopniowo, można zczasem nawet przy małych dochodach urządzić swe gospodarstwo w sposób nowoczesny.

Wystawa robi wprost rewelacyjne wrażenie. W ciągu tak krótkiego czasu Związek Pań osiągnął rzeczywiście zadziwiające rezultaty pracy.

Przyjechawszy z wycieczką z Częstochowy na wystawę, jesteśmy tak zachwycone i wystawą i gościnnością, że niezawodnie korzystać będziemy i z następnych wystaw.

Wreszcie na kilkakrotnie powtarzane takie uwagi, jak: „zaduży zbytek, jak na ciężkie czasy" — albo: „Urządzenia kuchenne są bardzo praktyczne — niestety, bardzo drogie", albo: „Bardzo interesująca, ale ceny za drogie dla inteligencji" — fachowo odpowiada inżynier architekt I. W.: „Z przyjemnością stwierdzam, że *ceny są niższe niż w sklepach i u stolarzy*, zwłaszcza, jeśli się uwzględni inteligentną pomysłowość i praktyczność mebli kuchennych, pokazanych na wystawie".

Pokaz Aprowizacji. Uroczystego otwarcia Pokazu dokonała Pierwsza Pani Domu w Polsce, Pani Prezydentowa Mościcka, o czem pisałyśmy na innem miejscu. Pokaz trwał od 2 do 21 grudnia r. u. Miał on na celu wykazanie potrzeb miast, a szczególniej stolicy pod względem zaopatrzenia w świeże i zdrowe produkty spożywcze oraz podkreślenie, że zaopatrzenie to jest niedostateczne; ujmują to żądania konsumentek, wydane jako odezwa Związku pod tytułem „Nasze żądania" (będą one pokrótce omawiane w następnych numerach PANI DOMU).

W streszczeniu żądania te wysuwają jako konieczność: ulepszenie produkcji wsi, ogrodów i przemysłu spożywczego; zorganizowanie lepszej dostawy do miast i zdrojowisk, higjenicznego opakowania i przechowania produktów; przestrzegania czystości i uczciwości przy sprzedaży. Liczenie się z potrzebami, a nawet interesem konsumenta przez dostarczenie mu produktu doskonale przygotowanego, świeżego, higjenicznie dostarczonego i sprzedanego — jest najlepszą kalkulacją handlową, bo ułatwi zdobycie stałego zbytu; gdyby to producenci zrozumieli, to niezawodnie możnaby wkrótce spodziewać się ożywienia i podniesienia wytwórczości wiejskich warsztatów.

Pokaz Aprowizacji miał również charakter wyłącznie pouczający.

Wzory higjenicznych opakowań obejmowały: zbiornik do detalicznej sprzedaży mleka, komplet sprzętu do mleka w gospodarstwie domowem, butelki i słoiki kapslowane do mleka i śmietany; wzorowe opakowania owoców systemem amerykańskim; próby wzorowych opakowań jaj, chleba i cukru; kolekcję grzybów nizinnych i górskich w opakowaniach.

Na dział przechowania złożyły się: śpiżarnia, model Związku, z zapasami odpowiednio rozmieszczonemi; lodownia domowa i elektryczna chłodnia sklepowa, automatyczna.

W dziale zafałszowań lampa kwarcowa wykazywała zafałszowania masła i innych produktów, a Urząd Miejski m. st. Warszawy i Sosnowca przedstawił ciekawe tablice statystyczne badania mleka i śmietany, jak również zafałszowań oraz zanieczyszczeń tych produktów; z eksponatów Oddziału Sosnowieckiego Związku dowiedzieliśmy się o wydatnem polepszeniu się stanu rynku produktów spożywczych pod względem higjeny i zafałszowań, odkąd tamtejsze panie domu współdziałają z władzami sanitarnemi m. Sosnowca.

Dział dydaktyczny uzupełniały wydawnictwa książkowe, zgrupowane odpowiednio do znajdujących się na wystawie produktów.

Dział przetworów zaopatrzyły głównie eksponaty szkolne Kursów Pszczelniczo-Ogrodniczych (dyr. p. Żebrowska); Szkoły Gospodarczej w Chyliczkach oraz przetwory prywatne autorki książki o dżemach, p. Marji Zawadzkiej, która wystawiła kolekcję świetnie przygotowanych dżemów; przetwory członkiń Związku pp. Chmieleńskiej i Mandukowej, które przedstawiły swoje zapasy przetworów owocowych, jarzynowych, grzybów i kuropatw; a wreszcie doświadczenia Instytutu Gospodarstwa Domowego w zakresie konserwowania owoców niegotowanych i stosowania syropu ziemniaczanego. W dziale tym jeszcze szereg firm, na czele z f. „Pudliszki", wystawiło swoje wyroby i preparaty.

W Dziale Produktów Zarząd miejski m. st. Warszawy wystawił piękne okazy jarzyn, 8 gatunków ziemniaków, mleko i tabliczenie filtrowania mleka, oraz asortyment artykułów spożywczych; poza tem szereg firm i instytucji miało okazję wystawić lub z pomocą przez nas zorganizowanych pokazów zaznajomić zwiedzających z soją, bekonami, pieczarkami, kawą zbożową, doskonałym chlebem wiejskim i z mąki Steinmetza, kukurydzą, królikami, jagnięciną, a wreszcie wyrobami z wełny króliczej, lnu, jedwabiu krajowego i t. p., jak to podaje szczegółowy przewodnik po Pokazie Aprowizacji.

Specjalny dział Zielarstwa przedstawił Związek Pracy Obywatelskiej Kobiet ze wspaniałą kolekcją ziół leczniczych, zebranych przez Oddziały Z. P. O. K. oraz dział zabawek i guzików.

Pokazy nowych lub mało nanych potraw ze wszystkich wystawionych produktów odbywały się dwa razy dziennie przez cały czas wystawy.

Jak wielką było koniecznością urządzenie Pokazu Aprowizacji dla zorjentowania i zaznajomienia konsumentek z brakami w gospodarce aprowizacyjnej — o tem będziemy pisać w najbliższym czasie; w przyszłości omówimy również poszczególne produkty.

Sukces Pokazu Aprowizacji jest wielki. Dał to, na co Warszawa dawno czekała; dał wyraz zdrowej opinji ze strony zupełnie niezależnej instytucji, jaką jest Związek Pań Domu, co niezawodnie winno mieć swoje dodatnie znaczenie dla poprawy stosunków w zakresie aprowizacji stolicy.

Głos zabrały konsumentki, a należało to zrobić, bo dalsze milczenie mogłoby być poczytywane za godzenie się z obecnym stanem rzeczy.

Iza Mandukowa.

Soja w odżywianiu

inż. Bohdan Dzikowski

SOJA jest rośliną strączkową, pochodzącą ze wschodniej Azji, gdzie jest uprawiana od zamierzchłych czasów*) i stanowi ważny środek pokarmowy, będąc białkowem uzupełnieniem podstawowego pokarmu — ryżu.

W Europie pojawiła się już w 18 wieku, lecz jako rzadka zamorska roślina była reprezentowana jedynie w ogrodach botanicznych. Pierwsze próby jej uprawy datują się od 1875 r. Wszelako do wojny światowej sprawa aklimatyzacji soi w Europie posuwała się powoli. Z otwarciem w 1908 r. wschodnio-chińskiej kolei żelaznej pojawiła się na rynku europejskim soja mandżurska. Cenne własności tłuszczu sojowego oraz pozostałych po jego otrzymaniu odpadków, jak również inne zastosowania przemysłowe spowodowały, że soja stała się w krótkim czasie ważnym surowcem przemysłowym o charakterze światowym. Najszybciej rozwijał się przemysł sojowy w Niemczech. Nowy impuls do rozwoju tego przemysłu dała wojna światowa, w czasie której zwrócono uwagę na pokarmowe zastosowanie soi. Obecnie sprowadzają Niemcy około miljona tonn rocznie, czyli szóstą część jej produkcji.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej soja jest jedną z ważniejszych roślin rolniczych w wielu stanach i służy jako pokarm, pasza i surowiec przemysłowy.

Dzięki wysokiej wartości odżywczej i przemysłowej soi wiele państw czyni usilne starania, ażeby roślinę tę zaklimatyzować i w ten sposób uniezależnić się od obecnego światowego producenta soi — Dalekiego Wschodu. Usiłowania takie czynione są od kilku lat i w Polsce i dzięki nim roślina ta rozpowszechnia się dość szybko. Z rozpowszechnieniem się soi w Polsce wiąże się zagadnienie zużywania jej dla celów konsumcyjnych przez szerokie rzesze ludności wiejskiej i miejskiej.

Mówiąc o znaczeniu soi jako środka pokarmowego, należy uwzględnić następujące trzy czynniki: *wartość odżywczą i dietetyczną, cenę i smak*. Rozważmy je kolejno.

Wartość odżywcza i dietetyczna soi.

O wartości odżywczej produktu decyduje z jednej strony jego skład chemiczny, z drugiej zaś stopień strawności poszczególnych składników i ich dietetyczne znaczenie. Wartość odżywczą soi w porównaniu do kilku innych pokarmów ilustrują zamieszczone niżej liczby.**)

*) O znaczeniu soi w rolnictwie wschodnio-azjatyckiem świadczy powierzchnia zajęta pod uprawę tej rośliny. W Mandżurji np. soja zajmuje około 30% uprawnej powierzchni; w Chinach, Japonji, Korei i t. d. rola jej jest równie znaczna.

**) Tablice tu umieszczone są opracowane na podstawie liczb zaczerpniętych z literatury obcej, głównie rosyjskiej.

Skład ziarna soi w porównaniu do innych produktów (w %).

Roślina	Białko	Tłuszcz	Węglowodany	Drzewnik	Popiół
Soja	39.0	18.7	25.8	5.2	4.8
Groch	22.5	1.6	53.7	5.4	2.8
Pszenica	12.1	1.9	69.0	1.9	1.7
Ryż	7.3	0.6	81.3	0.1	0.5

Jak widać z tablicy, ziarno soi odznacza się bogactwem najważniejszych składników pokarmowych, jak białko, tłuszcz i ciała mineralne.

Poza ogólną zawartością poszczególnych związków, bardzo ważna jest ich jakość. Naogół biorąc, białka zwierzęce są cenniejsze, jako fizjologicznie pełnowartościowe, to znaczy posiadające wszystkie elementy składowe białka niezbędne dla organizmu, czyli t. zw. aminokwasy. Białka roślinne są w zasadzie niepełnowartościowe. Wyjątek stanowi soja, której białka są pod względem budowy zbliżone w znacznej mierze do białek zwierzęcych. Tak np. główne białko soi — glycinina zawiera te same aminokwasy, co krowie mleko, tylko w nieco innych ilościach.

Co się tyczy węglowodanów, to z punktu widzenia dietetyki soję charakteryzuje brak skrobi, co stawia ją jako ważny artykuł pokarmowy w diecie diabetyków.

Wartość tłuszczu sojowego została już należycie oceniona, czego dowodem jest znaczny udział oleju sojowego w produkcji surogatów masła i tłuszczów zwierzęcych oraz duże spożycie tego oleju w zastępstwie drogiej oliwy francuskiej. Rafinowany olej sojowy jest już znany szerokim rzeszom konsumentów tak w dużych miastach, jak i na prowincji.

Znane jest powszechnie ogromne znaczenie dla organizmu soli mineralnych. Ilość tych soli wykazuje analiza popiołu. Jak to widać z tablicy składu ziarna soi, ogólna zawartość tych związków jest największa u soi. Niemniej ważny z punktu widzenia wartości odżywczej pokarmu jest skład jego popiołu, a głównie wzajemny ilościowy stosunek poszczególnych jego składników. Popiół soi odznacza się stosunkowo dużą zawartością związków potasu, sodu, siarki i fosforu. Ciała te zaś mają szczególnie doniosłe znaczenie w organizmie.

Poza wyżej wymienionemi składnikami czynnemi w przemianie materji, występuje w ziarnie soi znaczna ilość ciał biernych, ale równie koniecznych. Do składników tych należą witaminy. Z witamin ziarno soi zawiera witaminy A, B, D i E. Kiełki sojowe zaś zawierają znaczną ilość witaminy C.

Stopień strawności produktów roślinnych i ich składników jest naogół mniejszy niż produktów zwierzęcych. Właściwość ta u soi była mało ba-

dana i mało też spotykamy odnośnych danych w literaturze *).

Cena soi.

Soja należy do najtańszych produktów; jeśli porównamy ją z grochem, pszenicą, mlekiem, mięsem wołowem i jajami ,okaże się, że soja zawiera o tyle więcej białka od wymienionych pokarmów i o tyle więcej od nich dostarcza kalorji organizmowi, że i białko i kalorje w postaci soi są tańsze, niż w postaci tamtych produktów.

Wobec swej taniości, jako środek odżywczy, soja ma wszelkie widoki odegrania dużej roli w odżywianiu się szerokich warstw ludności.

Smak soi.

Pozostaje jeszcze kwestja smaku. Zarówno gotowane ziarno soi, jak i niektóre potrawy z soi mają bezsprzecznie specyficzny smak i zapach. Ocena tych własności jest oczywiście subjektywna i zależy w znacznej mierze od przyzwyczajenia. Decydującą rolę gra odpowiednie przygotowanie potraw.

Głównemi formami zużytkowania pokarmowego soi w naszych warunkach są lub mogą być: *olej sojowy, ziarno sojowe i szereg fabrycznych przetworów tego ziarna.* O znaczeniu oleju i jego wartości była mowa poprzednio. Nadmienić jeszcze należy, że do celów konsumcyjnych nadaje się także olej surowy, nierafinowany, jest on jednak mniej trwały i posiada swoisty, aczkolwiek niezbyt silny zapach. Obecnie używany olej w Polsce jest w przeważnej ilości importowany z zagranicy w formie nieoczyszczonej. Proces rafinacji odbywa się przeważnie w naszych rafinerjach. Niewielkie ilości oleju z soi krajowej produkują i nasze olejarnie, ilości te jednak nie mają znaczenia na rynku.

Ziarno soi jest punktem wyjścia dla całego szeregu potraw, przyczem używa się nietylko ziarna dojrzałego, lecz także niedojrzałego na wzór zielonego groszku lub fasolki. Niedojrzałe ziarno soi może być również konserwowane na zimę. Do przetworów ziarna, mogących mieć szerokie zastosowanie, należy surogat kawy i mąka sojowa. W ojczyźnie soi wyrabiają z jej ziarna wielką ilość różnych produktów jak sosy, mleko, sery i t. p. Produkty te, z wyjątkiem może sosu, nie mają w naszych warunkach żadnego znaczenia i dlatego nie opisuję ich bliżej.

S u r o g a t k a w y wyrabiany z soi oczywiście nie może dorównać ani pod względem smaku, ani aromatu kawie prawdziwej, lecz zato przewyższa znacznie pod temi względami surogaty zbożowe i cykorję. Jest też znacznie pożywniejszy od nich. Byłoby zewszechmiar wskazane, żeby odnośne firmy, wyrabiające różne namiastki kawy, zainteresowały się soją. Poza „kawą" sojową znane są jeszcze „k a k a o" i „c z e k o l a d a" s o j o w e. Kakao takie czy też czekolada posiadają pewną domieszkę proszku z prażonej soi, możnaby więc tu mówić o zafałszowaniu kakao czy czekolady soją.

M ą k ę s o j o w ą otrzymać można z całego ziarna, z ziarna odtłuszczonego lub częściowo odtłuszczonego. Oczywiście otrzymane w każdym z powyższych wypadków produkty mają inny skład chemiczny, inne właściwości i inną wartość odżywczą. Najwyższą wartość posiada mąka z pełnego ziarna, zachowuje bowiem wszystkie fizjologiczne własności soi. Wartość pokarmowa mąki oraz przydatność jej do różnych celów zależy także w znacznej mierze od sposobu wyrobu.

Zwyczajny przemiał daje mąkę nadającą się wprawdzie do konsumcji, lecz niestety nietrwałą wskutek łatwego rozkładu zawartego w niej tłuszczu i posiadającą dość nieprzyjemny grochowy zapach. Wprawdzie w czasie pieczenia zapach ów ginie, niemniej jest to wada. W celu otrzymania produktu trwałego i bez owego specyficznego zapachu, poddaje się ziarno przed zmieleniem specjalnym zabiegom. Dalszym zabiegiem jest oddzielenie od ziarna kiełków i okryw nasiennych. Mąka otrzymana z tak przygotowanego ziarna odznacza się przyjemnym smakiem i miłym orzechowym zapachem. Barwa jej jest żółta lub kremowa. Mąka sojowa nadaje się jako dodatek do:

chleba pszennego lub żytniego w ilości	15—20%
ciasta makaronowego w ilości	25—30%
wyrobów cukierniczych w ilości	30—50%
różnych potraw.	

*) W rezultacie doświadczeń nad wartością odżywczą soi przeprowadzonych w roku 1932 otrzymano następujące spółczynniki przyswajalności: dla białka soi — 88%, tłuszczu — 88%, węglowodanów — 99% i dla włókna 55%. Liczby te są znacznie wyższe niż dla grochu i fasoli, przyswajalność bowiem białka tych roślin 70%, tłuszczu — 30% i węglowodanów 92%.

Według opinji fachowców dodatek mąki sojowej do pieczywa wpływa nań bardzo korzystnie, gdyż podnosi smak i pozwala zmniejszyć ilość takich dodatków, jak jaja i mleko. Co się tyczy chleba, to dodatek jej może być tem większy, im grubszą używamy mąkę zbożową. W doświadczeniach z wypiekiem chleba żytniego pytlowego w Państw. Inst. Nauk. Gospod. Wiejskiego w Puławach najlepsze wyniki dał dodatek 15% mąki z soi. Dodatek w wysokości 20% mąki sojowej wpłynął już ujemnie na strukturę chleba.

Z punktu widzenia piekarskiego mąka sojowa ma tę wadę, że nie zawiera ani skrobi, ani też ciała analogicznego do glutenu pszenicy, wskutek czego *wypiek chleba z samej mąki sojowej jest niemożliwy.* Właściwość ta jest jednocześnie cenną, pozwala bowiem na wyrób z tej mąki różnych *preparatów zastępczych dla diabetyków.*

Oprócz mąki z pełnego ziarna wyrabiają też mąkę z odpadków przemysłu tłuszczowego, co w Polsce nie jest jeszcze stosowane.

Obecnie trudno jest nabyć w Polsce większą ilość soi do celów konsumcyjnych, roślina ta bowiem z jednej strony nie rozpowszechniła się jeszcze dostatecznie, z drugiej zaś uprawiana jest niemal wyłącznie na własny użytek z powodu braku zapotrzebowania na ziarno ze strony ludności miejskiej.

Kwestja rozszerzenia uprawy soi ma duże znaczenie ekonomiczne, sprowadzamy bowiem duże ilości oleju i ziarna sojowego z zagranicy, a nie jest celowe sprowadzanie artykułu, który sami możemy wyprodukować. Ponadto import soi jest niepożądany i z tego względu, że sprowadzamy ją, jak i inne egzotyczne surowce z krajów, do których nasz import w dostatecznej ilości nie dociera, z któremi zatem obroty nasze są jednostronne na naszą niekorzyść. Z poruszonem zagadnieniem łączy się też sprawa aprowizacji szerokich rzesz ubogiej i źle odżywiającej się ludności naszych miast i wsi. Soja, dająca najtańsze białko, posiadająca duże walory rolnicze, ma tu specjalne znaczenie.[1])

---

[1]) O zużytkowaniu soi w pokarmach wspomina „Soja" J. Strażewicza i W. Muszyńskiego, Wilno 1933, oraz odbitka inż. Marji Machalicowej „Próby zużytkowania soi w gospodarstwie domowem", wydana przez Rolnicze Zakłady Doświadczalne w Kisielnicy i Elżbiecinie, p. Łomża, skrzynka poczt. Nr. 32.

Czy powinniśmy unikać płynów?

Mag. Dietetyki MARJA MORZKOWSKA *(Dokończenie)*

Jednym z najzdrowszych napojów poza wodą czystą jest lemoniada, oranżada (obie z soku świeżych owoców), woda z wszelkiemi sokami owocowemi, jak z winogron, wisien, jagód, wreszcie jabłek.

Podaję mało znany *przepis na wodę jabłkową,* bardzo orzeźwiającą:

1 jabłko, łyżeczka cukru,
1½ szklanki wody, sok z cytryny.

Jabłko sparzyć i umyć. Pokrajać w kawałki, nie obierając, zalać przegotowaną, ciepłą wodą, dodać cukru w ilości zależnej od kwaśności jabłka. Przykryć szczelnie i zostawić na ½ godziny. Przecedzić, dodać soku z cytryny do smaku i podać.

Przykład jadłospisu z uwzględnieniem ilości płynów dla dorosłego człowieka, przy umiarkowanej pracy fizycznej.

Śniadanie: 1¼ szklanki kawy lub mleka. Chleb, masło, ser.
Obiad: Około 1 szklanki zupy. Około ¼ szklanki sosu do mięsa. Ziemniaki. Sałata z jarzyn. Około 1 szklanki kompotu lub tyleż herbaty.
Kolacja: Około 1 szklanki mleka zsiadłego lub słodkiego, albo herbaty. Ziemniaki do mleka lub potrawa mączna.

O ile zdrowy człowiek reguluje ilość płynów według pragnienia, zależnie od ilości wody utraconej, zaspokojenie pragnienia jest dostateczną wskazówką, ile wody ma używać.

Choremu trzeba jednak ilości płynów wyznaczać, szczególnie w takich stanach chorobowych, gdy są zaburzenia soków trawiennych lub w przemianie materji.

1) *Przy zmniejszonej ilości soku żołądkowego* (głównie kwasu solnego) należy zwiększyć ilość płynów. Szczególnie wskazane są rosoły, kefir, soki owocowe kwaskowe, woda; te napoje jak również ciepłą lemoniadę i kefir należy pić między posiłkami.

Mocna kawa, herbata, napoje alkoholowe i napoje bardzo zimne są zabronione.

2) *Przy nadkwaśności żołądka* kuracja mleczna daje niekiedy dobre rezultaty. Zaczyna się często od 100 cm^3 mleka co godzina; potem stopniowo zwiększa się ilości mleka, a zmniejsza ilość mlecznych posiłków w ciągu dnia do 4 razy: między 1-em śniadaniem i obiadem, obiadem i podwieczorkiem, podwieczorkiem i kolacją, przed snem 1 szklanka mleka — ogółem 1 litr mleka dziennie.

Ogólną ilość płynów poza mlekiem ogranicza się do minimum, zależnie od zlecenia lekarza, który zna stan chorego. Wogóle rosoły i wszelkie zupy są zabronione, jak również i kwaskowe płyny. W niektórych wypadkach zsiadłe mleko lub kefir dozwolone.

3) *Przy chronicznem zaparciu* należy zwiększyć ilość płynów, szczególnie na czczo i między posiłkami. Naraz pić wodę najwyżej w ilości 1 szklanki z sokiem z cytryny. Poza tem ilość płynów normalna.

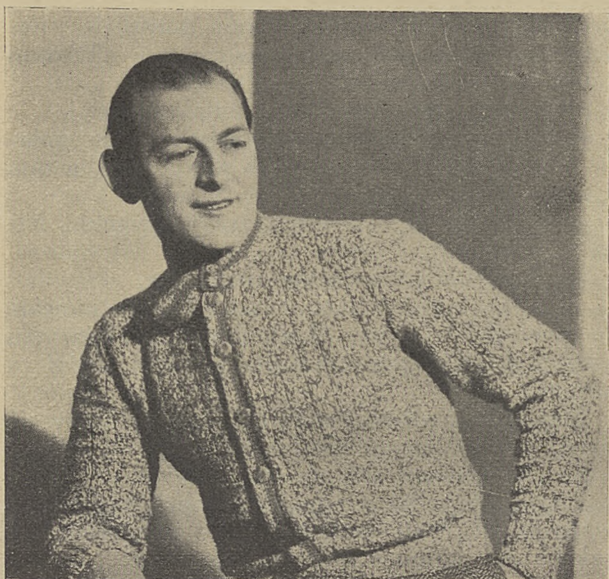
4) *Przy chorobach wątroby* o ilości płynów decydują bardzo różne warunki, m. i. czy chory ma nadkwaśność czy niedokwaśność żołądka.

5) *Przy chorobach nerek i serca* ilości płynów musi oznaczać lekarz, gdyż trzeba wiedzieć jak funkcjonują nerki w danym wypadku. Zwykle w tych chorobach ogranicza się ilość płynów ogółem do 3—4 szkl. dziennie, włączając w to zupy, sosy i t. d.

Przy otyłości płyny naogół niewskazane, czasem jednak można polecić picie 1 szklanki wody na ½ godziny przed jedzeniem, jeżeli zwłaszcza to zmniejsza apetyt i pobudza działanie kiszek.

Przy artretyzmie naogół należy pić wodę przy posiłkach, dla artretyków szczupłych pożądane picie mleka zaraz po jedzeniu. Rosoły, herbata, kawa, kakao niewskazane.

Poza tem jednak pamiętać należy, że ograniczenia płynów ewentualnie zmniejszania ich w stanach chorobowych nie należy stosować bez lekarza. Często bowiem bywa jednocześnie kilka chorób np. artretyzm, nadkwaśność żołądka i otyłość; wtedy zestawienie diety można uczynić dopiero po diagnozie lekarza i według jego wskazówek.



Bluza do sportu lub pod marynarkę

Materjał. 500 gr. wełny „Polo", marki „Trójkąt w Kole". Druty Nr. 2 i 3, szydełko Nr. 2½„ gruba igła.

ŚCIEGI. Ściągacza — żebrowy podwójny, składający się z 2-ch oczek lewych i 2-ch oczek prawych, w następnym rzędzie uważać, by lewe oczka wypadały na lewe, prawe na prawe. Druty Nr. 2.

Pulovera — bluzy — jerseyowy paskowany:

1-y rząd: 5 oczek na prawo, 1 oczko na lewo, powtarzać przez cały rząd.

2-gi rząd: 5 oczek na lewo, 1 oczko na prawo i t. d.

3-ci jak 1-y.

4-y jak 2-i.

5-y rząd cały na lewo (wszystkie oczka odwrotnie, co stworzy odwrotny pasek, idący wpoprzek bluzy na prawej stronie).

Następne rzędy powtarzać od początku tak samo.

Plecy.

Nabrać na druty Nr. 2 — 84 oczka. Zrobić ścisły ściągacz na 8 cm wysoki; przejść na druty Nr. 3 i robić 65 rzędów w górę ściegiem jerseyowym paskowanym. Wyrobić pachę, spuszczając stopniowo 7 oczek z każdej strony przez 7 rzędów. Robić prosto 32 rzędy w górę. Zakończyć ramiona szydełkiem Nr. 2½, dzieląc na 3—4 części, by wyszedł spadek ramion. Szyję zakończyć prosto.

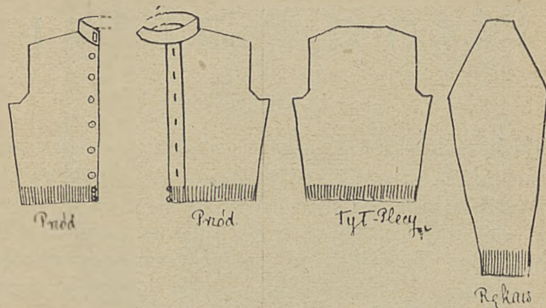
Przody.

Zacząć od połowy przodu. Nabrać na druty Nr. 2 — 50 oczek i zrobić ściągacz taki jak przy plecach; przejść na druty Nr. 3 i robić ścieg jerseyowy paskowany przez 65 rzędów w górę. Wyrobić pachę, opuszczając odrazu 5 oczek i 3-y razy po 1-em oczku, poczem robić prosto w górę 38 rzędów.

Z drugiej strony roboty przy dojściu do szyi opuszczać stopniowo oczka przez 10 rzędów, aby wyszło zaokrąglenie. Poczem zakończyć ramię szydełkiem i drutami, dzieląc robotę na 3—4 części, by wyszedł spadek ramion. Drugą część przodu robić tak samo jak 1-ą, z tą różnicą, że zamiast 50 oczek, nabrać na druty 58 oczek (pasek wolny na guziki).

Rękaw.

Zacząć od góry ręki. Nabrać na druty 12 oczek i stopniowo dodawać z każdej strony przez 32 rzędy tyle oczek,



aby otrzymać 70 oczek na drucie. Zrobić tak 108 rzędów a do ściągacza, ujmując stopniowo od pachy 10 — 12 oczek aż do kiści ręki. Przejść na druty Nr. 2. Zrobić ścisły ściągacz 10—12 cm wysoki i zakończyć robotę.

Wykończenie bluzy.

Zeszyć przody z plecami, ramiona razem, wszyć rękawy, uważając, by robota była równo zeszyta i ładnie wykończona.

Przody wykończyć szydełkiem. Tam gdzie guziki — jednym rzędem półsłupków, tam gdzie dziurki — pięciu rzędami półsłupków, wyrabiając w równych odstępach 6 dziurek.

Stojący kołnierzyk wykonać 6-iu rzędami półsłupków, pozostawiając jeden koniec dłuższy o 10 cm. Z drugiej strony przyszyć klamerkę i przeciągać ów dłuższy koniec zapinający bluzę (patrz fotografja).

Brzeg i kołnierzyk można wykończyć paskiem ciemniejszej wełny („Polarnej"), co bardzo urozmaici całość.

Elżbieta Schönowa.

Nina i Stryj

Jan Karczewski

NINA miała starego stryja, stryja, który wychodził na codzienny spacer w Aleje ze starym parasolem i niemniej starą stryjenką. Nina była sierotą, prowadziła zupełnie samodzielny tryb życia. Stosunki jej ze stryjem ograniczały się jedynie do rzadkich, czysto konwencjonalnych wizyt.

Dziś jednak uważała za bezwzględnie konieczne poradzić się stryja. Dlaczego — nie wiedziała sama. Miała przecież przyjaciół, ludzi oddanych sobie pod każdym względem, ludzi bliskich, rozumnych i rozumiejących. Wybrała jednak stryja.

Bądź co bądź — rodzina.

Na rozdrożu losu na jakiem się znalazła, słowo to napełniało Ninę szacunkiem, połączonym z pewnego rodzaju ufnością. Przepełniona więc tem uczuciem, wchodziła powoli po starych, szerokich, solidnych, skrzypiących i źle oświetlonych schodach, do stryjowskiego mieszkania.

— Nina przyszła! — zawołała stryjenka przez łańcuch.

— Kto? — odpowiedział stryj z trzeciego pokoju.

— Nina, — powtórzyła stryjenka, otwierając.

W przedpokoju stały kosze, szafy i jakieś kufry; w koszach i szafach przechowywano futra, mole i naftalinę; w kufrach — to samo. Rzeczy te miały kiedyś przejść w posiadanie Niny jako spadek, gdyby się zdarzyło, że wyjdzie zamąż.

— Właśnie przekładam, — powiedziała stryjenka i zapaliła gaz. Stryj, szurając pantoflami, krzątał się po swoim pokoju.

— Femciu, — zawołał stryj.

— Co duszko? — odpowiedziała stryjenka.

— Gdzieś mi się podział krawat, poszukaj proszę krawata.

— Ależ to Nina! — zawołała stryjenka i stryj, szurając pantoflami, wszedł do gabinetu.

— Jak się masz moje dziecko, rzekł na progu. Przepraszam cię, że jestem trochę do rosołu, ale czuje się dziś niedobrze i trochę chrapnęłem.

Nina wiedziała, że stryj zawsze po obiedzie czuł się niedobrze i ucinał parogodzinną drzemkę, ponieważ jednak w stosunkach rodzinnych obowiązuje troskliwość, zapytała.

— A co stryjkowi dolega?

— Tam, — machnął ręką, — starość jednem słowem. — I to też było stereotypowe.

Siedzieli teraz naprzeciwko siebie. On za wielkiem, grubo założonem papierzyskami biurkiem, ona na foteliku.

— Dobrze wyglądasz, — powiedział stryj, dając tem do zrozumienia, że sąd o tych rzeczach nie jest mu jeszcze obcy.

— Dziękuję, — naraz zaczęła o tem, z czem przyszła. ...Chciałam się stryja poradzić. Jestem już właściwie zdecydowana, ale chciałam się poradzić, — powtórzyła.

— Proszę się bardzo, — przytaknął stryj.

— Chcę wyjść zamąż, — wysypała, choć chciała powiedzieć, że to on stara się bardzo, a ona nie wie sama...

— Femciu! — zawołał stryj, — Femciu... Nina...

Nina zrobiła rozpaczliwy ruch ręką.

— Właśnie przyszłam się poradzić, — mówiąc to nasłuchiwała, czy stryjenka nie idzie. Na szczęście żółta peruczka nie ukazała się z za kotary.

Stryj poprawił się na fotelu i pochyliwszy się przez biurko, zaczął tym razem szeptem.

— Nie gniewaj się, ale to już tak z przyzwyczajenia. Wszelka wiadomość, dobra czy zła, to wspólna własność w małżeństwie takiem starem jak nasze. Jedno słyszy — drugie wie. Smutki razem, wesela razem. Ale powiedz mi, moja droga, któż to jest ten twój wybrany?

— Pan Łączkiewicz — odpowiedziała jednym tchem.

— Łączkiewicz, — podchwycił stryj — znam bardzo dobrze, z Kaliskiego.

— Nie, to nie ten.

— Czekaj, znałem jeszcze innego, zupełnie nawet nie krewny tamtych, był doktorem w Lublinie.

— To także nie ten.

— Czekaj, doktór miał brata, inżyniera, tamten pracował gdzieś w Rosji czy coś podobnego.

— Nie, to całkiem co innego.

— Może jacyś krewni, czemu się zaraz oburzesz, przecież to o twój los chodzi. Tamci, to w każdym razie bardzo porządna rodzina, więc dlaczego?

— Nie stryju, — przerwała Nina, widząc, że stary niedwuznacznie zabiera się do wspomnień — to pan Zygmunt, pochodzi z Galicji.

Powiedzenie to wzburzyło stryja.

— Co? Może do tego urzędnik?

— Tak, stryju.

— O, to nie dobrze. Widzisz, ja zupełnie nie kwestjonuję jego rozumu, charakteru i tak dalej, ale małżeństwo jest instytucją akurat taką samą, jak wszystkie inne. To jest, chciałem powiedzieć, wszelka instytucja musi posiadać jakiś kapitał zakładowy. Strona uczuciowa — to należy do ciebie, tam już ty rozstrzygać musisz. Ale jeśli zwracasz się do mnie, jako do opiekuna, obowiązkiem moim jest przeprowadzić za ciebie właśnie tę kalkulację czysto materjalną. Więc powiadasz, że twój narzeczony jest urzędnikiem. Ileż on zarabia?

— Dokładnie nie wiem, ale przypuszczam, że coś koło trzystu pięćdziesięciu złotych, — odpowiedziała z wahaniem Nina.

— Doskonale! powiedzmy okrągło — czterysta. To w dochodach. A teraz przystąpmy do wydatków: mieszkanie najskromniejsze — około dwustu, służąca, gaz, elektryczność, telefon— najmniej sto. To już trzysta. Utrzymanie na

---

Jan Karczewski, przez krytykę nazwany „polskim Wellsem", jest autorem powieści: „Bakcyl", „Rok przestępny", „Nie mogę pisać".

dwoje — koło dwustu. Już brak wam w budżecie stu złotych. A gdzie ubranie, jakieś przyjemności?

Nina nie zdawała się być przekonana.

— Ależ stryju, stryj zapomina, że i ja pracuję. Mam około dwustu złotych, to przecież razem daje właśnie tę potrzebną nadwyżkę...

— Gadanie, — przerwał stryj, — zapominasz, że gdy wyjdziesz zamąż — nie będziesz mogła pracować. Zapominasz chyba o obowiązkach domowych, tych drobnych obowiązkach, które tyle czasu zabierają pani domu. Nie wspominam nawet, jak widzisz, o dzieciach.

Wywód ten zmartwił Ninę, próbowała jednak protestować.

— Nie, naprawdę nie! Ja będę pracowała, on będzie pracował, ograniczymy się do minimum i musi być dobrze. Oboje jesteśmy młodzi i zdrowi, nawet przy pewnych trudnościach na początku, damy sobie jakoś radę.

Stryj machnął lekceważąco ręką.

— Zdaje ci się. Nie znasz życia. Mówisz, że jesteście oboje zdrowi, ale pomyśl co będzie, gdy, nie daj Boże, przyjdzie choroba. Co wtedy? Nędza i koniec. Myślisz, że mało znam takich wypadków z życia. Młodzi obliczyli sobie wszystko, minimum potrzeb według maximum spodziewanych dochodów. Potrzeby wzrosły, dochody załamały się niespodziewanie i skończyło się najstraszniejszą katastrofą życiową.

— Więc cóż mam począć? — spytała Nina zwiesiwszy głowę.

— W gruncie rzeczy, rób jak uważasz, ale skoro przyszłaś do mnie po radę, to radzę jak umiem.

— Stryju, ale ta rada, którą stryj daje, jest rozpaczliwa. Przecież jeżeli tak mam wszystko obrachować, to nie pozostaje mi nic innego, jak wyjść za tego nieszczęsnego Retnera, który stara się o mnie przez dwa lata. Już nie wiem doprawdy co robić. Jeżeli tak dalej iść będzie, sprzedam się za jego garbarnię, jego pieniądze, auto i siedmiopokojowe mieszkanie...

Stryj patrzył na nią, nie bardzo rozumiejąc tej determinacji, a ona, we wzrastającem podnieceniu perswadowała dalej:

... tak, zrobię to i koniec! Zbrzydło mi już to bezustanne chodzenie samej po świecie. Retner jest brzydki, ale poważny, solidny pod każdym względem, a w dodatku, jeśli stryj radzi...

Starszy pan podskoczył na fotelu, aż zadrżały listki w wiązance suchych kwiatów na biurku.

— Ja ci radzę?

— Naturalnie, przecież to właśnie człowiek z wyliczonym budżetem, z kapitałem zakładowym i obrotowym, jak to stryj nazywa, na założenie wzorowej rodziny...

— Moja droga, — przerwał stryj, — mówisz sama nie wiesz co. Retner to rzeczywiście porządny człowiek, ale co do jego zamożności, to nie miej złudzeń. Dziś jest — jutro niema. Wystarczy, by trafił na jednego nieuczciwego dyrektora, na jednego nieuczciwego dostawcę lub coś w tym rodzaju i z całej fortuny nic... Myślisz, że mało takich widziałem...



Ściśle przylegający do figury żakiecik przystosowuje suknię wieczorową do teatru lub na wizyty.

— Ale on ma głowę i do interesów, napewno da sobie jakoś radę, próbowała Nina.

Stryj był nieubłagany.

— Głowa — jak głowa, ale co głowa poradzi, gdy przyjdzie naprzykład zwyczajna klęska, choćby pożar? Znałem ludzi bardzo bogatych, bardzo zdolnych i zapobiegliwych i nie złożyło się im jakoś. Nie złożyło się im, niezależnie od woli, doli i warunków, poszli z torbami, fortuny djabli wzięli, a oni pozostali w skrajnym niedostatku. Kapitał w banku też niepewny, ostatni krach w Belgji wykoleił setki rodzin.

Nie wierzysz?... czekaj... zaraz ci pokażę... Femciu... Femciu, przynieś mi przedwczorajszą gazetę ze stolika!

Do pokoju weszła stryjenka.

— Co chciałeś, duszko?

— Nina nie wierzy, więc chciałem jej pokazać gazetę.

— Nie wierzysz stryjowi? — powiedziała z wyrzutem stryjenka, patrząc to na Ninę, to na stryja.

— Ależ wierzę, wierzę, rzuciła Nina, wciągając rękawiczki. Dziękuję stryjostwu, ale muszę już zmykać.

Jedno, dwa, trzy, cmoknięcia w policzek.

Zapach naftaliny, zleżałych futer, szaf, koszy i kufrów...

Potem barykady drzwi frontowych i zatęchłe szerokie schody.

— Nino, Nino, — zapomniałaś paczkę... wołała stryjenka.

— O dziękuję, a to przecież takie ważne... Próbki obicia do naszego pokoju, — odpowiedziała Nina, biorąc paczkę z rąk stryjenki.



Indywidualnie uczesana głowa koroną pięknej sylwetki

Bacznie śledzimy zmiany i kaprysy mody i staramy się dostosować jak najbardziej strój i sylwetkę do ostatnich wymagań wielkich mistrzów igły. Pamiętamy również o tem, by drobiazgi toaletowe: kapelusz, obuwie, torebka, rękawiczki, naszyjnik i t. d. tworzyły całość z ubraniem.

Zapominamy jednak o jednem... o tem, co najważniejsze. Mianowicie o koronie całej sylwetki, uczesaniu, modnem, dobranem do typu twarzy i indywidualnego sposobu ubierania się.

Jakiż tego skutek? Strój, lis i dodatki — warte setki złotych, i mówiące o indywidualizmie pani, a głowa— w tuzinkowem uczesaniu, tak jak wszystkie inne głowy w mieście.

A tymczasem modna sylwetka domaga się modnego uczesania. Ondulacja była przed laty wielkim przeskokiem od żelazka o paru wgłębieniach. Elegantki poznały się na niej i uczesanie ich poczęło się wyróżniać w tłumie.

Podobnie dzieje się dziś z ondulacją wodną, która jedynie może dać lekkość i wytworność uczesania, ilustrowaną obok na 2 przykładach. Włosy do takiego uczesania muszą być falujące z natury lub skutkiem przygotowania ich sposobem t. zw. trwałym (ondulation permanente). Mylnie sądzą niektórzy, że po zastosowaniu trwałej ondulacji nie trzeba już chodzić do fryzjera przez okres pół roku lub dłużej.

Trwałość, zaznaczona w nazwie, odnosi się jedynie do właściwości falowania, którą ten system ondulacji nadaje włosom na okres 5—8 miesięcy, zależnie od włosów.

Po umyciu włosów, zaondulowanych na tak niedługą „wieczność", wyciskamy je starannie z wody, moczymy specjalnym płynem, układamy w dowolne fale czy loki i wtedy dopiero suszymy; możemy to robić same lub u fryzjera.

Są gatunki niesfornych włosów, bardzo trudno reagujących na zwykłą ondulację. Wieczna ondulacja daje sobie z niemi doskonale radę.

PRZEPISY NIE — KULINARNE...

PRZEPIS NA „PANIĄ DOMU".

PANIE domu często narzekają na swój los i niesprawiedliwość ze strony panów domu. Posłuchajmy, co mężowie na to mówią. Otóż znalazł się śmiałek, który twierdzi, że kobiety trzymają w swym ręku klucz do szczęścia rodzinnego i nadesłał przepis na idealną panią domu. Radził przytem, aby wszystkie panie domu przepis ten stosowały w ciągu 365 dni roku, a wynik ma być doskonały dla szczęścia rodzinnego.

Tak więc wzorowa pani domu powinna być:

Przygotowana przed ślubem do prac domowych i w dalszym ciągu idąca z postępem nauki w zakresie wychowania dzieci i gospodarowania. Uczenie się dopiero po ślubie najprostszych prac za drogo męża kosztuje.

Oszczędna, zdolna utrzymać dom bez zadłużenia. Umiejąca oszczędzać nietylko na wydatkach domowych, ale i na własnych strojach. Winna przytem prowadzić rachunki domowe i nie może się obrażać, gdy mąż zapyta, gdzie podziały się pieniądze, ale chętnie poddać się jego wskazówkom i kontroli.

Punktualna w każdej okazji i licząca się z czasem swoim i domowników. Wstawać powinna razem ze wszystkimi i siadać do pierwszego posiłku zupełnie ubrana; punktualnie podawać posiłki, szybko ubierać się na wizyty.

Dbała o czystość swego domu i otoczenia, a przytem sama schludna, zawsze dobrze uczesana i najlepiej ubrana dla własnego męża, a nie dla obcych; większą sztuką jest utrzymać miłość męża, niż ją zdobyć, a czy może się podobać żona, która chodzi do południa nieubrana, nieuczesana, nieumyta?

Troskliwą dla męża i dzieci nietylko przy obcych, ale i na codzień, a taktowna i uprzejma dla wszystkich.

Ustępliwa w drobnostkach, niekłótliwa i niehałaśliwa.

Dyskretna, nie opowiadająca zbyt dużo o sprawach domowych osobom obcym i nie mówiąca nigdy przed nikim źle o swoim mężu i dzieciach.

Znająca się na kuchni, aby mogła oszczędnie i dobrze karmić męża oraz dzieci i nie odmawiać im ulubionych przysmaków.

A przytem:

Nie może się sprzeciwiać umiarkowanej i rozsądnej surowości męża względem dzieci.

Wszelkie rozprawy ze służącą powinna załatwiać możliwie sama, a w każdym razie nie podczas posiłków ani przy gościach.

Pracą społeczną może się zajmować tylko wtedy, gdy na tem nie cierpi mąż, rodzina i dom.

Gdy mąż lub dzieci chcą grać, tańczyć i bawić się w domu, nie powinna im tego bronić, bo inaczej będą szukać rozrywek poza domem.

Gdy mąż wraca, pani domu winna go zawsze witać z uśmiechem i starać się uczynić mu pobyt w domu miłym i spokojnym.

A gdy to wszystko wypełni, może liczyć na wdzięczność, miłość i szacunek pana domu.

Jakto? A pan domu? Czy ma wszystko to brać i nic wzamian nie dawać?

To też w imię sprawiedliwości podajemy nadesłane uwagi, dotyczące zalet, które powinien posiadać pan domu.

PRZEPIS NA „PANA DOMU".

Dobry i sprawiedliwy dla żony, dzieci i domowników. Niedrobiazgowy, nie wywołujący sprzeczek o każdą drobnostkę, ale dość spostrzegawczy, aby ocenić drobne codzienne zabiegi i starania, któremi żona pragnie mu uprzyjemnić życie.

Równie pogodny i opanowany w domu jak poza domem. Nic nie oddziaływa gorzej na nerwy zmęczonej domową pracą kobiety, jak powrót do domu męża, zachmurzonego, ponurego i milczącego.

Uprzejmy i wyrozumiały prawie tak, jak za czasów narzeczeństwa. Jeżeli po powrocie do domu zastaje w nim pewne braki i niedokładności, to zamiast nudzić i gderać, niech sam zorganizuje i pomoże lub poradzi poważnie, ale niech nie czyni złośliwych uwag przy obcych, ani nie trzaska drzwiami.

Ubrany czysto i starannie do pracy i w domu, ogolony i porządnie ostrzyżony, podoba się zawsze żonie i jest wzorem dla dzieci.

Ubranie własne i drobiazgi codziennie czyści i sam chowa na miejsce, a w ten sposób unika irytacji przy szukaniu.

Punktualny nietylko w wykonywaniu pracy zawodowej i uczęszczaniu na partje brydża, ale w przychodzeniu do domu na posiłki i spoczynek. Gdy wychodzi, mówi dokąd idzie i kiedy wraca, i tych godzin się trzyma.

Hojny. Jeżeli ma na to, niech nie skąpi na wydatki domowe i pamięta, aby wyznaczyć żonie pewną sumę na jej własne wydatki. Gdy nie ufa umiejętności i doświadczeniu żony, niech lepiej sam prowadzi rachunki domowe, zamiast robić wymówki i sceny o każdy wydatek.

Niech mało pali i nie wydaje pieniędzy poza domem, a będzie zdrów i będzie długo żył. Nie może smakować obiad w domu, gdy się zjadło sutą przekąskę w knajpie, i nie może się mieć humoru, gdy przekąska ta gniecie w żołądku.

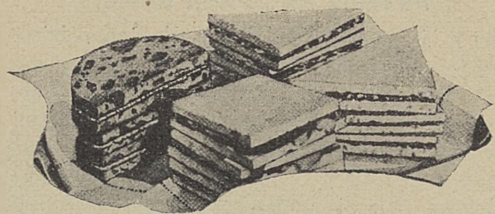
Chętny do pomocy w domu i naprawy różnych drobnych uszkodzeń, nie wstydzi się pomagać żonie w zajęciach domowych, gdy ona nie może zdążyć lub gdy są ponad jej siły.

Gdy żona jest słaba lub zmęczona, niech nie wymaga od niej większych wysiłków, niech jej da możność leczenia się i odpoczynku.

W święta i wakacje niech się stara o rozrywki dla żony i dzieci w miarę posiadanych środków, ale niech nie pozwala na rozrywki nad stan.

Niech rozmawia z żoną o interesach i nie ukrywa prawdy, bo ta się zawsze wyda, a brak szczerości zabija wzajemne zaufanie i zmniejsza szacunek.

Gdy sprobuje być takim panem domu przez cały rok, może być pewny, że to nie zostanie bez korzyści dla szczęścia, zdrowia i budżetu domowego.



Krajanki

Krajanki stanowią bardzo smaczne, eleganckie i wygodne dla pani domu urozmaicenie przyjęcia, różne od powszechnie znanych kanapek czy tartinek, przybieranych zwierzchu rozmaitemi smacznemi a czasami tylko apetycznemi ornamentami.

Krajanka ukrywa pomiędzy dwoma albo nawet kilkoma warstwami pieczywa specjalnie przyprawione przekładanie. *Jedzenie podane w tej* formie nie brudzi palców, daje się ułożyć na tacy, półmisku albo na specjalnych płaskich podstawach w zgrabne stosy, daje się zapakować i przenieść albo przewieźć bez uszkodzenia, jest więc odpowiednie na zabawy, wycieczki, śniadania do biura i dla uczniów i t. p.

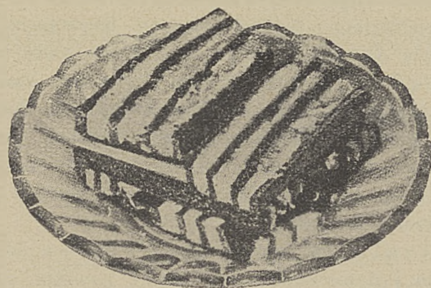
Podstawowe warunki wykonania krajanek.

1. Należy używać chleb pieczony conajmniej przed 24 godzinami.
2. Krajać chleb na jak najrówniejsze plastry grubości ¾—1 cm. nożem cienkim i bardzo ostrym. (Gruby nóż miażdży chleb).
3. Posmarować chleb masłem równo i na całej powierzchni. Jeśli masło jest twarde i kruszy się, to trzeba je pognieść widelcem i rozetrzeć potem drewnianą łyżką aż zmięknie i stanie się podatne do smarowania.
4. Używać różnych gatunków chleba jak: razowy zwyczajny i słodki, sitkowy, wiejski żytni, Grahama, pszenny francuski i t. p.
5. Cienki plasterek białego chleba między dwoma plasterkami razowego albo odwrotnie razowy pomiędzy białym, dają krajankę smaczną i apetyczną.
6. Wykrawać zgrabne figury np. kwadraty, równoległoboki, paski, trójkąty, koła i półkola niewielkie, regularne, zgrabne, łatwe do ujęcia w palce.
7. Unikać nakładania włóknistemi, twardemi, suchemi przełożeniami.
8. Składać krajanki chleba z przełożeniami jak najrówniej, aby nigdzie nie wystawał pojedyńczy kawałek chleba ani samo przełożenie nie wychodziło nazewnątrz.
9. Pakując w drogę, owijać każdą krajankę w cienki, nieprzemakalny, przeźroczysty papier, albo po parę jednego rodzaju razem.
10. Jeśli krajanki mają leżeć przez parę godzin po zrobieniu przed zjedzeniem, to dla zachowania ich świeżości należy przykryć serwetą zmoczoną w wodzie i silnie wyżętą i dopiero przykryć papierem.
11. Ułatwieniem w przyrządzaniu krajanek jest smarowanie i przekładanie większych powierzchni chleba czy bułki, a potem pokrojenie ich na kilka jednakowych krajanek. Takie większe kawałki bywają wygodniejsze do opakowania i przewiezienia na miejsce przyjęcia, gdzie się je dzieli na krajanki dowolnego kształtu.

Różne przekładania.

Podaję parę wskazówek, czem przekładać krajanki. Będą to tylko przykłady, bo można obmyślić mnóstwo kombinacji tej formy przekąsek.

1. Pieczone mięso wołowe, cielęce, wieprzowe, drobiowe dobrze zmielone i zwilżone śmietaną, zaprawką sałatową albo majonezem, posmarowane równo na grubość ½ cm i przykryte listkiem sałaty.
2. Pasztet ze zwierzyny, drobiu albo wątróbki, przełożony plasterkami pomidorów, czy korniszonów, grzybków, kwaskowatych jabłek i t. p.
3. Jaja ugotowane na twardo (ale nie przegotowane), przetarte przez druciane sito, zwilżone sosem majonezowym albo przybrane paseczkami śledzi lub innych rybek.
4. Twarog ze śmietaną i szczypiorkiem albo z siekanemi orzechami.
5. Bekon cieniutko pokrajany, usmażony chrupiąco, potłuczony i równo rozłożony.
6. Polędwica albo surowa dobra szynka zmielona i posmarowana grubo na ½ cm.
7. Owcza bryndza roztarta z świeżym twarogiem albo masłem.
8. Biała, miękka fasolka ugotowana, przefasowana i roztarta z siekanym śledziem i szczypiorkiem albo z siekaną pietruszką.



9. Zmielone gruszki, śliwki i inne owoce suszone, skropione cytryną, zmieszane z miałkim cukrem i równo rozsmarowane.
10. Świeży biały wiejski ser cienko krajany i przełożony dżemem z malin albo porzeczek.

Krajanki składają się z dwóch conajmniej warstw chleba i przełożenia, ale można także robić tortowe krajanki z 4—6 warstw posmarowanych, z przełożeniem lub bez, lekko naciśniętych i oziębionych przez 1—2 godzin, a potem pokrajanych, tak żeby warstwy były widoczne.

Dobór odpowiednich gatunków chleba do każdego przełożenia pozostawia się pomysłowości osób przygotowujących. Najładniej wygląda taca krajanek z różnych gatunków chleba, ułożonych w symetryczne desenie albo fantazyjnie pomieszanych i spiętrzonych.

Całość jest tania, smaczna i praktyczna.

Marja Karczewska.

Podejmowanie gości jest największą przyjemnością,

gdy się wie:

kogo zaprosić
jak się ubrać
co podać
jak nakryć

Dobrą radę w tym względzie przyniosą artykuły:
Nakrywanie do stołu — Nr. 7, 1930
Gość w dom...
Dekoracja stołu
Różne nakrycia na różne okoliczności
Przyjęcia bufetowe i przepisy na nowe potrawy
Kiedy urządzać bufet, a kiedy kolację „zasiadaną"
Strój pokojowej
Goście mile widziani

Te ostatnie artykuły zawiera specjalny numer, poświęcony urządzaniu przyjęć, Nr. 2, 1933 r.

Dekoracja stołu kwiatami. Gościnność. — Nr. 1, 1934.

Numery można nabyć w Administracji PANI DOMU, Warszawa, Nowy Świat 9 po cenie zł. 0.50 każdy; pieniądze należy wpłacić na konto PKO Nr. 7.740 lub przesłać znaczkami pocztowemi.

KONKURS IMIENINOWY

prenumeratorek pisma PANI DOMU, ogłoszony w Nr. 10-ym ub. r., dał następujące wyniki:

I nagroda
(komplet kosmetyków Deva oraz flakon perfum — wartości zł. 40) została przyznana p. Janinie Kiwerskiej — Warszawa, Mokotów.

II nagrodę
(jedwabny biegnik ręcznie haftowany — wartości zł. 30) otrzymała p. Melanja Zaleska — Warszawa, Mokotów.

III nagrodę
(komplet do sprzątania Sunny — wartości zł. 21.50) — p. Sabina Witkowska — Warszawa, Marymont.



Efektowna wieczorowa suknia z różowego crêpe-satin ze skrzydłami z tiulu — odpowiednia dla młodej osoby. Wykonana w firmie „Agnès", Warszawa, ul. Krucza 14.

POCIĄG-WYSTAWA WYTWÓRCZOŚCI KRAJOWEJ

Centralne T-wo Popierania Wytwórczości Krajowej organizuje Pociąg-Wystawę wytwórczości krajowej. Pociąg-wystawa ma przedstawić całokształt produkcji krajowej, zwłaszcza tych działów, co do których istnienia lub rozwoju społeczeństwo nasze jest niedostatecznie zorjentowane. Specjalna uwaga ma być zwrócona na działy wytwórczości, stanowiące przedmiot szerokiej konsumcji. Część dydaktyczna wystawy zobrazuje możliwości rozwojowe tych dziedzin produkcji, w których jesteśmy zależni całkowicie lub częściowo od przywozu z zagranicy.

W ciągu czterech miesięcy wystawa odwiedzi około 60 miejscowości województw zachodnich, centralnych i południowych. Postój w każdem mieście trwać będzie 1—4 dni.

Pociąg-wystawa składać się będzie z 35 wagonów. W 30-tu będą umieszczone eksponaty, dwa będą zarezerwowane dla personelu wystawy; po jednym przeznaczono na kino, restaurację i elektrownię.

Do każdego wagonu przydzielony informator będzie udzielał publiczności wyczerpujących objaśnień. Informatorzy będą mieli również do dyspozycji kolekcje, próbki, katalogi i t. d.

Wystawa będzie dostępna dla publiczności przez cały dzień; godziny ranne obliczone są głównie na wycieczki zbiorowe; na popołudnie przewidziano m. i. specjalne godziny dla kupców i rzemieślników.

Gorąco polecamy paniom domu zwiedzenie Pociągu-wystawy, gdy przybędzie do ich najbliższej miejscowości. *Więcej bowiem niż w sejmie i gminie, więcej niż na katedrze w uniwersytecie zdziałać może kobieta jako konsumentka. Stać się ona może sprawczynią upadku lub rozkwitu gospodarki narodowej.*



CAŁODZIENNE JADŁOSPISY NA LUTY

Jadłospis I mięsny

Obiad. Barszcz wołyński z pomidorami. Klops wołowy nadziewany farszem cebulowym z bułeczką. Sałata z jarzyn (str. 94, Nr. 5 — 1932). Galareta owocowa.

Kolacja. Mleko kwaśne. Omlet z cynaderką.

Jadłospis II mięsny

Obiad. Zupa neapolitańska (Nr. 1 — 1933) z makaronem. Zrazy podolskie (1) z ziemniakami i duszoną kwaszoną kapustą. Kompot z jabłek.

Kolacja. Szpinak z jajami. Mleko, pieczywo, masło.

Jadłospis III mięsny

Obiad. Kapuśniak. Kasza hreczana. Żeberka wieprzowe (z zupy), chrzan ze śmietaną i sokiem z cytryny. Sałata endywja z oliwą i cytryną. Kisiel żórawinowy (Nr. 1 — 1934).

Kolacja. Kasza jaglana na mleku.

Jadłospis IV mięsny

Obiad. Rosół z jarzynami. Pierożki z mięsem. Kapusta kwaszona. Ryż z mlekiem migdałowem (2) (lub zapiekany z jabłkami).

Kolacja. Suflet pomidorowy (3). Herbata, pieczywo, masło.

Jadłospis V bezmięsny

Obiad. Krupnik postny. Kotlety z ziemniaków, sałata z jarzyn, sos koperkowy. Mleczko zapiekane.

Kolacja. Sałatka z jarzyn (pozostała z obiadu). Pierogi leniwe.

Jadłospis VI bezmięsny

Obiad. Zupa grochowa. Grzyby w cieście z surową kapustą kwaszoną. Kaszka krakowska z rodzynkami.

Kolacja. Cebula duszona (5), przyrządzona przy obiedzie, grzanki. Mleko.

Jadłospis VII bezmięsny

Obiad. Kaszka manna z pomidorami (6). Łazanki z grzybami. Galareta żórawinowa (Nr. 1 — 1934).

Kolacja. Sałata Witloff duszona z beszamelem (7). Herbata, pieczywo, masło.

PRZEPISY (Proporcje na 4 osoby)

(1) Zrazy podolskie

1 kg wołowiny,
10 dkg masła,
1 łyżka stołowa mąki,
$^1/_2$ litra śmietany,
$^1/_4$ l buljonu,
15 dkg tartego chleba.

Pokrajać mięso z pierwszej krzyżowej na grube zrazy. Dobrze ubić i, posypawszy mąką, usmażyć w maśle. Ułożyć zrazy na półmisku.

Zrobić sos ze śmietany, buljonu i tartego chleba, wymieszać; zrazy zalać sosem i wstawić do gorącego pieca na pół godziny.

(2) Ryż z orszadą

12 dkg ryżu,
$^1/_4$ litra mleka,
6 dkg masła,
10 dkg migdałów, 6 dkg cukru } na orszadę

Ryż ugotować w mleku z masłem, aż będzie sypki i miękki; dodać doń trochę cukru, ostudzić i podać z orszadą, czyli mlekiem migdałowem.

Orszada. Oparzone i obrane migdały utłuc w moździerzu, zakrapiając odrobiną zimnej wody. Ubić z paru łyżkami ugotowanego ryżu, rozprowadzić trzema szklankami zimnej wody, osłodzić i przefasować przez sito.

(3) Suflet pomidorowy

$^1/_4$ l. marmelady pomidorowej (lub kilo pomidorów),
3 żółtka,
Piana z 3 białek.

Ubić żółtka z marmeladą pomidorową, posolić, popieprzyć; w ostatniej chwili dodać sztywną pianę z białek. Wstawić na kwadrans do niezbyt gorącego pieca

(4) Kasza kukurydziana

20 dkg grysiku kukurydzianego,
6 dkg masła lub słoniny.

Zasypać kaszę na gotującą się osoloną wodę i gotować pół godziny na wolnym ogniu. Wyłożyć na półmisek, zrobić łyżką dołek w środku i wlać do niego masło zrumienione lub stopioną słoninę.

Kaszę taką podaje się do kwaśnego mleka lub zamiast ziemniaków do mięsa

(5) Cebula duszona

6 cebul,
3 dkg masła,
cukru do smaku.

Cebulę obrać, pokrajać i sparzyć. Osączoną włożyć na roztopione masło i dusić, skrapiając wodą lub rosołem, póki nie zmięknie. Ułożyć na patelni, oprószyć cukrem i wstawić na pół godziny do pieca dla zrumienienia.

(6) Kasza manna z pomidorami

24 dkg kaszy manny,
2 łyżki stołowe marmelady pomidorowej,
3 dkg masła.

Ugotować na wodzie kaszę na gęsto, posolić, dodać marmeladę pomidorową i masło. Podać.

(7) Cykorja Witlof z beszamelem

$1^1/_2$ kg cykorji,
10 dkg masła,
5 dkg parmezanu (lub in. sera),
$^1/_2$ litra mleka,
2 żółtka,
bułka tarta.

Ugotowaną i osączoną sałatę ułożyć na ogniotrwałym półmisku, posolić, popieprzyć i polać sosem beszamelowym (str. 56, Nr. 3, 1933). Obsypać bułką i wstawić do pieca na 10 minut.

Klementyna Stadnicka.

Naleśniki z pieczarkami

10 dkg mąki,
1 jajo (białko ubite na pianę),
$^1/_2$ szklanki mleka,
$^1/_2$ szklanki wody,
10 dkg pieczarek,
25 dkg sago,
masło, cebula, mąka, śmietana, sok z cytryny do smaku.

Z powyższej proporcji zrobić naleśniki. Pieczarki wytrzeć z piasku, wymyć, pokrajać w paski i udusić na maśle z cebulą; zaprawić mąką i śmietaną, wcisnąć nieco cytryny i wymieszać z sago, ugotowanem w wodzie osolonej. Tym farszem smarować naleśniki, zawijać je jak paszteciki, maczać w rozbitem jajku, otarzać w bułce i smażyć na maśle lub smalcu. Podawać z ćwiartkami cytryny.

Zamiast pieczarek można użyć grzyby suszone. Część smaku z grzybów można użyć na sos i podać go zamiast cytryny. Naleśniki te podawać na przekąskę lub jako potrawę.

Suszone grzyby à la świeże

$^1/_4$ kg grzybów,
1 litr mleka,
5 dkg masła,
2 dkg mąki,
1 cebula,
$^1/_4$ litra śmietany,
$^1/_2$ cytryny,
sól, pieprz.

Niezbyt stare grzyby wymyć z piasku, namoczyć w mleku na całą noc; nazajutrz ugotować w tem samem mleku aż zmiękną (około godziny). Z masła, mąki i cebuli zrobić zasmażkę, rozprowadzić śmietaną i pozostałem mlekiem, w którem gotowały się grzyby, włożyć poszatkowane grzyby, dodać soku z cytryny, posolić i dusić parę minut. Podawać z ziemniakami z wody lub na jarzynę do kotletów i pieczeni.

Ciastka półfrancuskie

40 dkg mąki,
20 dkg masła,
$^1/_2$ szklanki śmietany,
3 żółtka,
soli na koniec noża.

Mąkę przesiać na stolnicę, włożyć resztę produktów, siekać nożem lub tasakiem, aż się zrobi jednolita masa; zagnieść lekko ręką, rozwałkować na pół centymetra. Wycinać ciastka zapomocą formy, smarować ciastka jajkiem, posypać cukrem - kryształem i upiec w gorącym piecu.

Nieposypane cukrem mogą służyć do jarzyn, omletów lub zup zamiast grzanek.

Krajanka orzechowa

15 dkg masła,
15 dkg cukru w pudrze,
15 dkg orzechów włoskich obranych,
1 łyżka śmietanki lub młodej śmietany,
4 białka,
10 dkg mąki.

Zrobić spód z kruchego ciasta.

Masa. Masło utrzeć z cukrem, dodać zmielone orzechy, śmietanę, białka, mąkę i ucierać to razem pół godziny.

Masę wyłożyć na lekko podpieczony kruchy spód, wyrównać nożem maczanym w białku lub wodzie i wstawić do średnio gorącego pieca na pół godziny. Po wyjęciu z pieca pokroić w paski lub kwadraciki.

Julja Czechowska.

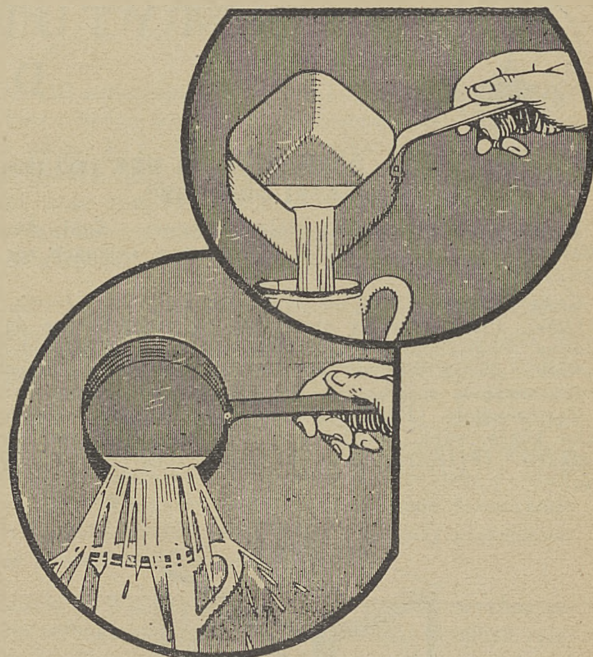
DIETA PRZY CUKRZYCY

Cukrzyca jest jedną z chorób przemiany materji, w leczeniu których dieta odgrywa zasadniczą rolę. Ilości w gramach różnych pokarmów, a w szczególności mąki, chleba, kaszy, ziemniaków określa lekarz w zależności od indywidualnego wypadku. Chleb można zastąpić chlebem specjalnym dla djabetyków, bez kaszy i mąki można się obejść, ziemniaki zastąpić innemi warzywami. Bez ograniczeń można podawać kapustę kwaszoną, sałatę, ogórki, inne zaś warzywa, np. kapustę słodką należy odlewać przy gotowaniu, a niektóre, zawierające dużo cukru, np. marchew spożywać w odważonych ilościach, zależnie od stanu pacjenta i zlecenia lekarza.

Mimo że zasadniczo mięso i jaja można spożywać bez obawy o zwiększenie się ilości cukru u chorego, niemniej lekarz zwykle oznacza dokładnie ilości wszystkich pokarmów w diecie. Tłusty ser może zastąpić tłuste mięso, jak również i jaja. Żadnych zmian jednak bez lekarza robić nie wolno. Wśród mięsa najcenniejsza jest wątroba, gdyż obniża ilość cukru we krwi. Mięso podawać bez sosów.

Pokarmy dozwolone, t. j. takie, które nie wprowadzają cukru do krwi lub wprowadzają go w bardzo małych ilościach, są następujące: mięso wołowe, baranie, cielęce, drób, wątroba, ozór, serce, mózg, szynka, polędwica, kiełbasa, pasztet (bez bułki); ryby gotowane, pieczone, smażone bez mąki i bułki, śledzie, szproty, raki, jaja, wszelkie tłuszcze, t. j. masło, słonina, oliwa, tłuszcz gęsi. Tłuste sery. Śmietany i śmietanki najwyżej po 60 gramów dziennie. Poza tem warzywa wszelkie rosnące na powierzchni ziemi o zielonej barwie oraz szparagi, pomidory. Grzyby, borówki. Wśród orzechów — migdały. Wśród przypraw — buljon mięsny, korzenie, sól, żelatyna. Napoje: kawa, herbata (bez cukru). Rosół lub zupy klarowane na rosole. Inne potrawy można podawać jedynie na zlecenie lekarza, który ma chorego pod stałą obserwacją.

Mag. M. Morzkowska.



Wylewanie płynów z rondli kwadratowych jest łatwiejsze niż z naczyń okrągłych. Zagraniczne naczynia marki „Savete" są łatwe do mycia i czyszczenia, ponieważ miejsca zetknięcia ścian i dna są zaokrąglone.

POGADANKI LUTOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

W każdy dzień powszedni, godz. 7.52 — Chwilka gospodarstwa domowego.

W każdą niedzielę i święto, godz. 9.52 — Chwilka gospodarstwa domowego.

1-go czwartek, godz. 16.40: Wanda Minkowska — Odpowiedzialność honorowa kobiet.

4-go niedziela, godz. 17-ta: Janina Strzelecka — Tatuś obiecał pójść ze mną do kina.

8-go czwartek, godz. 16.40: Janina Huberowa — Ułatwienia pracy kobiet w życiu codziennem.

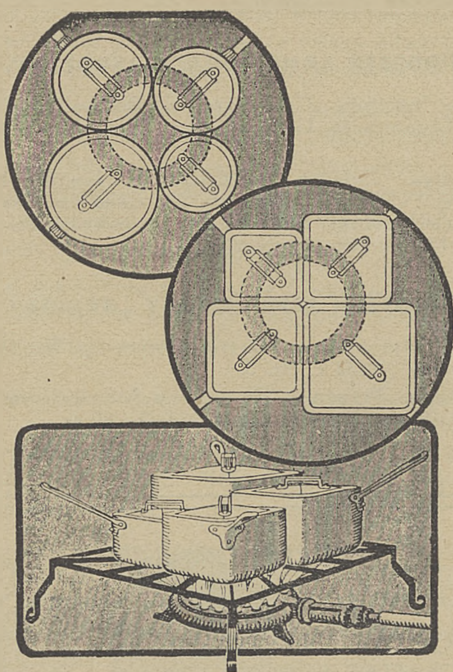
11-go niedziela, godz. 17-ta: Marja Chmieleńska — Mieszkanie jednoizbowe.

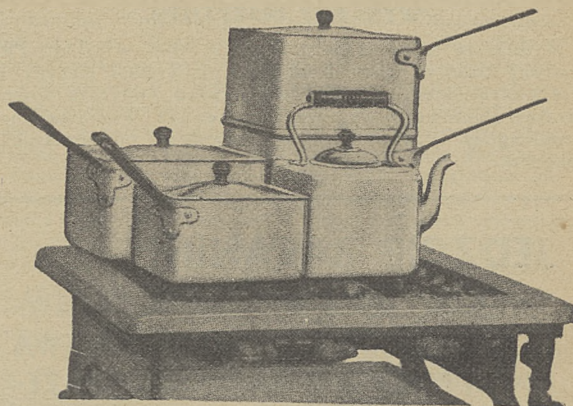
15-go czwartek, godz. 16.40: Irena Szydłowska — Zdobycze prawne kobiet w okresie piętnastolecia.

18-go niedziela, godz. 17-ta: Marja Ankiewiczowa — Ubranie, stosowne do zajęcia.

22-go czwartek, godz. 16.40: Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.

25-go niedziela, godz. 17-ta: Marja Karczewska — Całoroczny plan pracy gospodyni wiejskiej.





Ilustracja u góry wykazuje nieoszczędne ogrzewanie rondli okrągłych ustawionych na jednym palniku. Niżej: rondle kwadratowe w pełni wyzyskujące ciepło jedno-palnikowej maszynki. *(Do art. na stronie 46).*



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1933/1934.

Nr. 62 „PŁATKI OWSIANE".

Wytwórca: Warszawski Młyn Parowy, Spół. Akc. Warszawa, ul. Objazdowa 2. Sprzedaż w sklepach spożywczych.

Cena: Paczka 0,5 kg — 60 groszy.

Opis: Płatki owsiane otrzymuje się przez bardzo dokładne rozdrobnienie i zgniecenie ziarna. Pod względem gatunku, ziarna, techniki wyrobu i smaku, płatki owsiane wytrzymują w zupełności konkurencję zagraniczną.

Zastosowanie. Płatki owsiane mogą być przyrządzane jako kasza, zupa, ciastka i t. d. z odpowiedniemi dodatkami. (Przepisy potraw są umieszczone na opakowaniu).



Zalety: Płatki owsiane znane są od dawna jako pokarm leczniczy i wzmacniający z powodu ich lekkostrawności, a tem samem dodatniego działania na przemianę materji. Płatki owsiane należy podawać często, szczególnie w postaci kaszy z mlekiem dla dzieci i młodzieży na pierwsze śniadanie, zamiast rozpowszechnionej kawy i herbaty. Płatki owsiane zawierają: węglowodany, białko, tłuszcze, sole fosforowe, tlenki wapnia i magnezu, oraz witaminę B.

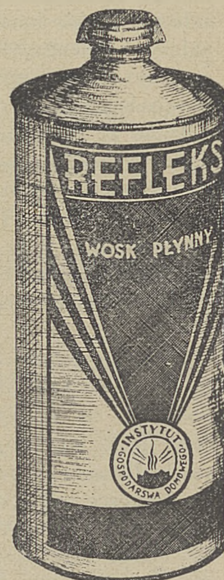
WYKŁADY INSTYTUTU.

W dniu 16 lutego 1934 r. o godz. 19-ej w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, II-e piętro, odbędzie się 14-ty wykład Instytutu Gospodarstwa Domowego, wygłoszony przez inż. Wacława Kączkowskiego p. t. „Pranie wełny, jedwabiu i odplamianie" z pokazem.

Nr. 63. WOSK PŁYNNY „REFLEKS".

Wytwórca: F-ma Mormit. Warszawa, ul. Puławska 16. Sprzedaż w składach aptecznych.

Cena. 0,25 litra — zł. 1,50,
0,5 litra — zł. 2,50,
1 litr — zł. 5,00.



Opis: „Refleks" jest to płyn koloru mleczno-białego o przyjemnym zapachu. Jest produktem nowym na rynku polskim i może zastąpić w swoim działaniu zagraniczny wosk Jonsona.

Zastosowanie. Płynny wosk „Refleks" stosuje się do odczyszczania mebli, nadawania połysku posadzkom.

Zalety. „Refleks" nie zawiera materjałów palnych, jak terpentyna i benzyna; dlatego jest produktem bezpiecznym w użyciu i pozbawionym znanego przykrego zapachu.

Uwagi. Posadzki drewniane, z linoleum i t. p. bardzo zabrudzone, muszą być najpierw starannie wymyte, a potem dopiero pociągnięte płynnym woskiem „Refleks":

PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1934.

MYDŁO DO PRANIA „SPOŁEM".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 6. Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego", 1931 r. Nr. 7.

Wytwórca. Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa, ul. Grażyny 13. *Cena* jednego kilograma od 1,45 — 1,50 zł. Do nabycia we wszystkich spółdzielniach „Społem".

PROSZEK SAMOPIORĄCY „SPOŁEM".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 10. Opis: „Organizacja Gospodarstwa Domowego", 1931 r. Nr. 12.

Wytwórca. Związek Spółdzielni Spożywców Rzeczypospolitej Polskiej, ul. Grażyny 13. *Cena* pudełka zależnie od wielkości, od 45 — 70 gr. Do nabycia we wszystkich spółdzielniach „Społem".

PROSZEK SAMOPIORĄCY „RADION"

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 14. *Opis:* „Pani Domu", 1932 r. Nr. 3.

Wytwórca. Przemysł Tłuszczowy Schicht-Lever, Warszawa,ul. Nowy-Zjazd 1. *Cena* pudełka 80 gr.

SPROSTOWANIE.

W numerze 1-ym b. r. na str. 21, w drugim wierszu na prawej kolumnie wkradła się omyłka drukarska. Powinno być „prądu zmiennego".

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Krakowie. W listopadzie ub. r. odbyły się 3 posiedzenia Zarządu i jedno zebranie członkiń. Na tem ostatniem p. Bogdanowska, nauczycielka z Seminarjum Gosp., wygłosiła pogadankę p. t. „Jak oszczędzać na odżywianiu bez uszczerbku dla zdrowia". Urządzano we wtorki zebrania towarzyskie z referatami. Wygłoszono w listopadzie referaty: — O kobiecie w Hiszpanji — p. Rodano i — Kobietą angielska — p. Mysłakowska.

Oddział zorganizował kurs robót włóczkowych i kurs pieczenia ciastek. Co czwartek odbywają się dokształcające lekcje gotowania dla członkiń. Urządzono wycieczkę do wzorowej kuchni Seminarjum Gospodarczego. Czynna jest poradnia gospodarstwa domowego dla członkiń oraz czytelnia pism gospodarskich.

Oddział w Lublinie. Ruchliwy Związek Pań Domu w Lublinie zorganizował w dniach 15, 16 i 17 grudnia 1933 r. wielki Kiermasz przedświąteczny, którego czysty dochód obrócony został na rzecz Fundacji ku czci ś. p. Żwirki i Wigury.

Na czele Komitetu Kiermaszu stały p. dyr. Łopacińska i p. Zarembina.

Zarząd Główny Z. P. D. wydelegował p. Ładzinę na uroczystość otwarcia Kiermaszu.

Kiermasz otworzyła p. Wojewodzina Rożniecka. Stoiska były artystycznie urządzone. Firmy wykazały głębokie zrozumienie współpracy producenta z konsumentem.

Specjalne zaciekawienie budziło stoisko Oddziału Związku Pań Domu w Lublinie, gdzie wystawiono nowoczesne przedmioty gospodarstwa domowego. Kiosk był stale oblężony; wyjaśnień udzielały członkinie Zarządu Z. P. D. z niestrudzoną p. Myakowską na czele. Bufet obesłany przez członkinie Z. P. D. miał wyjątkowe powodzenie; królowała tam p. Czałbowska, z rzeszą młodych panien w artystycznie obmyślonych kostjumach L. O. P. P.

Na scenie odbywały się artystyczne produkcje. Rewja mód cieszyła się dużem powodzeniem. „Wędka szczęścia", wróżka, „odgadywanie imienia prześlicznej lalki" stanowiły duże urozmaicenie. Dowcipnie pomyślana skrzynia, do której „upośledzeni panowie domu" składać mieli datki i..... skargi, była pierwszorzędną atrakcją.

Kiermasz powiódł się znakomicie i przyniósł poza korzyścią materjalną dla pięknego celu duże urozmaicenie życia towarzyskiego w Lublinie.

Oddział w Starogardzie. Przy licznym udziale członkiń na miesięcznem zebraniu 12-go grudnia p. por. Ołtuszko wygłosił wykład o obowiązkach pań domu w czasie ewentualnych ataków gazowych. Uchwalono odbyć w styczniu kurs przeciwgazowy.

Oddział w Sosnowcu. W listopadzie odbył się 22 godzinny kurs robót na drutach. Na miesięcznem zebraniu 7 grudnia odczyt p. t. „Gruźlica i dziecko" wygłosił dr. Molicki, poczem odczytano referat p. Izy Mandukowej „Rachunkowość domowa jako kontrola czynności i rozporządzeń pani domu". Od 1-go listopada czynna jest poradnia spraw gospodarstwa domowego i robót ręcznych.

Oddział w Toruniu nawiązał kontakt z nowopowstałym Oddziałem Z. P. D. w Bydgoszczy oraz z Oddziałem we Włocławku. Dnia 4 grudnia Oddział zorganizował odczyt publiczny w Toruniu we Dworze Artusa p. t. Pielęgnowanie urody w zimie, wygłoszony przez p. dr. Irenę Jaranowską-Skowrońską. Na odczyt ten przybyły również zaproszone delegatki z Oddziałów bydgoskiego i włocławskiego. Wieczorem odbyło się zebranie towarzyskie dla członkiń i ich rodzin. Dochód z imprezy przeznaczono na powiększenie bibljoteki Oddziału.

Oddział w Warszawie. Dnia 5 stycznia na zwykłem zebraniu członkowskiem, p. mec. B. Hoffman wygłosił referat p. t. „Prawo mężatki". Referent podkreślił doniosłą wagę noweli z 1921 r. wprowadzonej do ustawy z 1825 r., a znacznie rozszerzającej prawa mężatki w Polsce. Od tego czasu kobiety mają prawo prowadzenia swoich spraw majątkowych bez zezwolenia i asystencji męża; mogą być członkami rady familijnej, świadkami przy sporządzaniu testamentu i t. p.

Na temże zebraniu p. red. Marya Romanowa wygłosiła barwną pogadankę o najciekawszych książkach dla pani domu, zagranicą i u nas. Najbogatsza pod tym względem jest literatura amerykańska.

Sprawozdanie ze zbiórki na baraki wykazało, że zebrano od 4 do 22 grudnia — 37 zł. i paczek 92 z odzieżą i żywnością, poza tem poszczególne firmy ofiarowały artykuły spożywcze i mydła.

Następne zebranie członkowskie odbędzie się 9-go lutego.

KURS DLA PRAKTYKODAWCZYŃ

Absolwentki Państwowego Seminarjum Nauczycielek Gospodarstwa w Warszawie są obowiązane do odbycia dziesięciomiesięcznej praktyki gospodarczej po ukończeniu nauki w Seminarjum. Praktyki są przeprowadzane głównie w gospodarstwach rodzinnych, w domach prywatnych.

W związku z tem Rada Naczelna Gospodarczego Wykształcenia Kobiet urządza ośmiogodzinny kurs dla osób, które chciałyby przyjmować praktykantki i umiejętnie ich pracą kierować. Kurs obejmie organizację budżetu, pożywienia i porządków domowych. Nadto oświetli wszechstronnie choć treściwie zadania i cel praktyk, wyjaśni stanowisko praktykantki w środowisku jej pracy, określi ściślej wzajemne obustronne stosunki i obowiązki.

Wykłady mieć będą panie: Karczewska, Mandukowa, Siemieńska i Szoberowa. Kurs trwać będzie 3 dni, od 15 do 17 lutego, od godz. 17-ej, w lokalu Państw. Seminarjum, Nowowiejska 43, Warszawa. Po każdym wykładzie 45-ciominutowym — 15 minut dyskusji.

Opłata za cały kurs — zł. 3.—. Zapisy są przyjmowane od 1-go lutego w kancelarji Seminarjum, codzień między 12—13-ą i 16—17-ą.

Nowe drobiazgi gospodarskie

W czasie tegorocznej podróży do Anglji, Francji i Niemiec miałam sposobność oglądania różnych drobiazgów gospodarskich; niektóre z nich opiszę w niniejszej notatce.

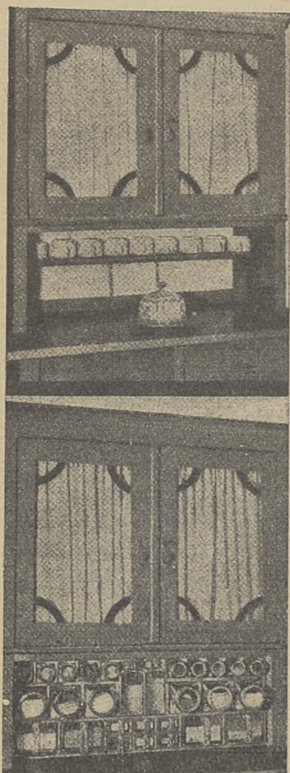
Bardzo praktyczną nowością jest zastosowanie gąbki gumowej w gospodarstwie domowem. Wyrabiane są z niej poduszki podróżne, poduszki do siedzenia, poduszki do wanny dla osób chorych. Szczoteczki małe kieszonkowe z gąbki gumowej oraz większe, do użytku domowego, doskonale zbierają kurz z ubrań. Podobne szczoteczki do zmywania naczyń i czyszczenia wazonów szklanych są bardzo praktyczne w użyciu. Bardzo wygodnem jest zastosowanie gąbki gumowej do zmywania podłogi zamiast ścierki. Specjalnie pozwala na wyciskanie wody z gąbki bez dotykania jej rękami, co ma duże znaczenie higjeniczne, oraz oszczędza ręce. Przymocowanie gąbki na długim kiju pozwala na wycieranie podłogi w wygodnej pozycji. Szczotka tego rodzaju nadaje się również do wycierania tapet na sucho. Gąbki gumowe należy myć dokładnie gorącą wodą z mydłem.

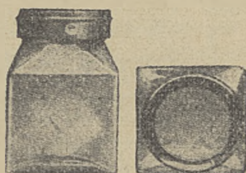
Wyroby ze szkła ogniotrwałego do pieczenia i gotowania mają zagranicą duże zastosowanie. Zwłaszcza w Niemczech jest w użyciu dużo półmisków, salaterek, specjalnych półmisków do ryb ze szkła t. zw. jenajskiego. Podaje się je wprost z piecyka na stół; wygląda to ładnie i oryginalnie, nie traci się przytem czasu na przekładanie potraw. Nadto zastosowanie tych naczyń zarówno do przyrządzania jak i do podawania potraw czyni zbytecznym zakup, utrzymanie, czyszczenie dwojga naczyń tam, gdzie jedno może wystarczyć. Jako bardzo praktyczny drobiazg ze szkła ogniotrwałego, widziałam sosjerki szklane, w których rozpuszcza się masło i odrazu w tem naczyniu podaje się je na stół. Bardzo ładne i praktyczne były także podstawki ze specjalnego szkła pod gorące półmiski i inne naczynia.

Do przechowywania korzeni, kawy, herbaty i innych produktów łatwo wietrzejących są powszechnie używane słoiki i flakony szklane ze szczelnem bardzo praktycznem zamknięciem bagnetowem. Zamknięcie tego rodzaju jest tańsze i praktyczniejsze od szlifowanych korków szklanych, które się łatwo tłuką.



Dzbanek do mleka z podstawką, wykonane z ogniotrwałego szkła jenajskiego.





Do kredensu (u góry) zastosowano półki na szklane słoje (kredens dolny).

Naczynia szklane na przyprawy i produkty spożywcze są zaopatrzone w szczelne zamknięcia t. zw. bagnetowe (zatrzaskujące się); przez pokrywkę szklaną widać ilość produktu.

W dziale naczyń kuchennych podziwiałam ogromną różnorodność formy oraz materjału. W Anglji wchodzą w użycie naczynia kształtu kwadratowego i trójkątnego; zapewnia to lepsze wyzyskanie miejsca na kuchni gazowej lub elektrycznej, poza tem ułatwia wylewanie płynu z garnków i rondli. Również imbryki do wody bywają w kształcie kwadratowym. Specjalne podstawki z grubego drutu umożliwiają równoczesne ustawienie kilku naczyń kwadratowych na jednem palenisku gazowem. W Niemczech słyszałam pochwały o patelni ze specjalnem okrągłem zagłębieniem na środku dna. W tem zagłębieniu zbiera się płyn podczas smażenia, co utrudnia przypalanie się potraw.

Użycie stali nierdzewnej do przedmiotów gospodarstwa domowego rozpowszechnia się coraz więcej. Sztućce stołowe i kuchenne pojawiają się w coraz ładniejszych i praktyczniejszych formach. Co do naczyń kuchennych z nierdzewnej stali, to okazało się, że garnki i rondle do gotowania są bardzo praktyczne, jakkolwiek drogie, natomiast na patelniach tłuszcze bardzo łatwo się przypalają, tak że w ostatnich czasach dno takich patelni powlekają specjalną glazurą.

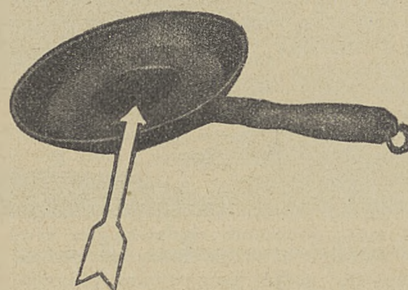
W Anglji widziałam w sprzedaży mnóstwo specjalnych noży i nożyków z nierdzewnej stali do jarzyn i owoców. Są osobne nożyki do obierania pomarańczy, do wykrawania grape-fruitu (zwanego u nas cytrynem lub pampelmuzą) i t. p. Istnieją także noże uniwersalne z wymienialnemi ostrzami do wielorakiego użytku, jak skrobanie kartofli, krajanie pomarańczy, szatkowanie kapusty, robienie cienkich płatków z pomidorów, wykrawanie ozdobnych pasków z jarzyn do garnirowania, skrobanie ryb i t. p. Oczywiście wszystkie ostrza są z nierdzewnej stali.

Dosyć pomysłowem jest zastosowanie papieru do gotowania. W Niemczech wyrabiają specjalny gatunek papieru pergaminowego pod nazwą „Vitamino". Jarzyny, mięso lub rybę zawija się w arkusz takiego papieru, zawiązuje nitką bawełnianą i gotuje w wodzie słonej lub na parze. Przez papier nie przechodzą substancje wyciągowe, tak że potrawy w ten sposób gotowane są smaczne i bardzo wartościowe pod względem odżywczym. Arkusz papieru „Vitamino" po użyciu można wysuszyć i użyć parokrotnie; papier wytrzymuje do 12 godzin gotowania łącznie.

Dr. med. H. Wasilkowska-Krukowska.



Sosjerka z ogniotrwałego szkła jenajskiego służy do rozpuszczania masła i przyrządzania gorących sosów na ogniu. Podając na stół gorącą sosjerkę, stawia się ją na podstawkę. Uchwyt pozostaje chłodny.



Patelnia z wgłębieniem, w którem zbiera się płyn przy smażeniu.

PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Kalendarz „Iskier".

Kalendarz „Iskier" na rok 1934 daje doskonałe zestawienie kalendarza terminowego z notatnikiem. Poza wiadomościami ogólnemi jak przepisy pocztowe i kolejowe, umieszczono wskazówki gimnastyki, zasady pierwszej pomocy lekarskiej, wiadomości o pokarmach, 10 zasad „poczciwego życia", podstawy harcerstwa i t. d. Kalendarz daje też cenne wiadomości i zestawienia statystyczne, dotyczące podstawowych zagadnień o Polsce, np. dane historyczne dziejów dostępu Polski do morza, flota handlowa polska, Gdynia i jej rozwój, granice Polski, ludność w Polsce, miasta w Polsce, przemysł polski, wywóz i przywóz Polski i wiele innych.

Posługując się tym kalendarzem, można zdobyć mimochodem szereg cennych wiadomości. To też rozejść się powinien szybko wśród szerokich warstw społeczeństwa. Kalendarz obejmuje stron 128. Cena w miękkiej oprawie płóciennej zł. 2.60.

Kieszonkowy Kalendarz Ogrodniczy i Pszczelarski na 1934 r. (z notatnikiem). Wydawnictwo T-wa Oświaty Rolniczej, Księgarnia Rolnicza w Warszawie. Str. 287. Cena zł. 3.—

Wydanie tegoroczne tego kalendarza, przeznaczonego dla posiadaczy ogrodów i pasiek i wogóle osób, zajmujących się temi działami gospodarstwa, posiada taki sam notatnik ogólny do zapisków ogrodniczych i pszczelarskich, jak w latach ubiegłych. Ponieważ w roku bieżącym zaniechane zostało wydawnictwo specjalnego „Kalendarza Polskiej Gospodyni", kalendarz ten w dużej mierze może go zastąpić, gdyż posiada identyczny notatnik i zawiera dużo pożytecznych dla Pań Gospodyń na wsi wiadomości oraz przypomnień z dziedziny ogrodnictwa.

Cena kalendarza, mimo utrzymania dotychczasowej objętości i zewnętrznego wyglądu (oprawny jest w płótno ze złoconemi napisami), została znacznie obniżona i wynosi obecnie tylko zł. 3, z tem jednak, że utrzymana będzie w ciągu roku bez zmiany.

GRUŹLICA JAKO ZAGADNIENIE SPOŁECZNE.

(Dr. M. Skokowska-Rudolfowa, „Dla Zdrowia" 1.34).

Różnorodne zmiany, dotąd uważane za jednostki chorobowe (zmiany w płucach, skrofuły, wiele zmian w kościach i stawach); niektóre schorzenia jelit i skóry, suchoty — to objawy jednej i tej samej choroby, gruźlicy. Gruźlica jest zaraźliwa, przenosi się z człowieka chorego na zdrowego, a nawet z chorego zwierzęcia na człowieka.

Umieralność z gruźlicy jest równa umieralności ze wszystkich ostrych chorób zakaźnych razem wziętych. Umieralność ta dotyka ludzi w wieku największej wydajności pracy, mężczyzn i kobiety, w wieku tworzenia rodziny i największego wysiłku; jest to wiek 25—45 lat. Dzieje się tak we wszystkich rasach i w stosunku do obu płci.

Istnieją dziesiątki tysięcy zakażonych gruźlicą, przyszłych ofiar śmierci z gruźlicy. W Polsce oblicza się zakażonych na około pół miljona.

Zakażenie z reguły odbywa się w dzieciństwie i często drzemie ukryte w organizmie ludzkim, czekając na rozwój wypadków. Najczęściej organizm daje sobie radę z zakażeniem i sprawa kończy się wyleczeniem pierwotnego ogniska; czasem jednak skutkiem niepomyślnych warunków proces staje się czynnym i rozwija się.

Charakterystyczny jest wpływ zakażenia gruźliczego na jednostkę: przy długiej możliwości życia — zmniejszenie możliwości pracy przy zachowaniu pełni władz umysłowych, zdolności i wrażliwości.

Badania stwierdzają wzrost zagruźliczenia mieszkań w miarę większej ilości mieszkańców. Np. w Łodzi w 1927 r. w jednopokojowem mieszkaniu przy jednym mieszkańcu przypadków gruźlicy ustalono 1%, przy czterech osobach — 28,5%; w mieszkaniach dwupokojowych — przy jednej zamieszkałej osobie gruźlicy nie stwierdzono wcale, a przy pięciu osobach — 54,6% przypadków gruźlicy.

Osobnik źle odżywiany, źle ubrany, mieszkający w suterynie lub wilgotnej ciemnej komórce, nadużywający alkoholu, rekonwalescent po ostrej chorobie zakaźnej lub chorobie płuc — to teren podatny do rozwoju gruźlicy.

EKWIPUNEK NA NARTY

(Tonny. Dwutygodnik „Start" Nr. 24. grudzień 1933).

Narty — jesionowe, o równym słoju bez sęków, zwichrzeń, o drewnie jednolitego koloru. Słój stojący lub leżący nigdy zaś skośny. Dzioby lekko podgięte, sprężyste. Gwarancje dają tylko wyroby dużych wytwórni. Narty domowe dobrze kupić potrafi tylko znawca. Dokładne informacje o kupnie, konserwacji, jak również o smarowaniu — w broszurze ppułk. Ziętkiewicza p. t. „Sprzęt narciarski, wybór i wyrób", cena gr. 75 G.K.W. Jest to książeczka niezbędna dla każdego narciarza.

Buty są niemniej ważne jak narty. Dobre buty muszą mieć mocną szytą podeszew, cholewkę bez szwu tylnego, możliwie z jednego kawałka skóry (z dwóch warstw). Najlepsze bawole, gorsze lecz tańsze z juchtu. Należy skórę tłuścić regularnie raz na dwa tygodnie w sezonie, niezbyt jednak obficie, aby skóra za bardzo nie zmiękła. Ze zbyt tłuszczonej robi się „flak" pijący doskonale wodę. Szwów tłuścić nie należy, gdyż od tłuszczu gniją, impregnuje się rzwy woskiem, smaerm zjazdowym, parafiną. Podeszew napuszcza się gorącym pokostem, łojem, woskiem z parafiną lub specjalnym preparatem fabryc nym według podanego na opakowaniu przepisu. Cholewki smarować najlepiej zwykłą woskową pastą. 2—3 razy do roku można natłuścić mieszaniną tranu, z olejem rycynowym (pół na pół).

Buty należy mierzyć oczywiście na nogę ubraną w skarpety, numer o 1½—2 większy niż obuwia zwykłego.

Butów *nigdy nie suszyć* przy piecu; nieprzestrzeganie tego przepisu spowoduje utratę butów po paru dniach, gdyż skóra natłuszczona pali się nadzwyczaj łatow. Suszyć, napychając sianem, owsem, papierem.

Ubranie musi być wygodne, ciepłe, skromne. Celowość jest przewodnią myślą przy doborze stroju. O ile możności dobierać rzeczy uniwersalne, dające się użyć i do zwykłego stroju.

Bielizna ciepła, potrzebna tylko na duże wycieczki, do jazdy na kursie zbędna.

Spodnie długie norweskie, lum pumpy (ostatnie tylko dla pań długo i zgrabno-nogich). Z gęstej, nie włochatej tkaniny. Na nogi 2 pary wełnianych skarpet (1 ciepłe zwykłe, 1 narciarskie grube), do pump zamiast spodnich skarpet, grube pończochy gęsto dziane, wełniane.

Swetry średnio grube. Jeden z rękawami, i 2 lekkie pullovery. Pozwoli to na rozmaitość stroju i stopniowanie w zależnościo d temperatury. Pod swetry koszule typu harcerskiego wełniane, lub flanelowe, w kraty, groszki (cow-boy'skie lub apaszowskie). Na szyję wełniana cienka chustka, apaszka, lub skromny szalik).

Na wierzch kurtka sportowa, lub opięty narciarski „fraczek". Wreszcie wiatrówka.



Rękawice norweskiego typu, grube wełniane jednopalcowe, — dobrze mieć je na pętli uwiązane do kiści.

Na początek należy sprawić sobie rzeczy niezbędne; z tych najważniejsze buty, potem narty. Resztę kupować oględnie, w miarę możności finansowych. Cały ekwipunek sprawia się normalnie przez 2—3 sezony, t. j. przez czas, w którym trwa nauka elementarna narciarza.

W stroju obowiązuje skromność. Nie trzeba zadziwiać świata swą osobą, absorbować uwagi innych swą niezdarną postacią, dopóki się nie opanuje arkanów białego sportu i nie pozna tajników narciarskiej mody.

Opis puloweru, czapki i rękawic — ręcznej roboty — był podany w Nr. grudniowym ub. roku PANI DOMU.

Przedruk dozwolony za każdorazowem upoważnieniem Redakcji. Rękopisów autorskich nie zwraca się.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10, półrocznie zł. 5, kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.
Prenumerata zniżkowa uwzględniana będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.

Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.

Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. **Redaktorka:** Marya Romanowa

4027. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

NIEZBĘDNE W KAŻDYM DOMU WYDAWNICTWO

„ALMANACH WIADOMOŚCI POŻYTECZNYCH"

Będzie to niezbędna dla każdego książka podręczna, przystostosowana do potrzeb życia codziennego, grupująca mnóstwo wiadomości, które dotychczas trzeba było wyszukiwać po najrozmaitszych wydawnictwach.

DOM I RODZINA — KULTURA I SZTUKA — POLSKA W ROZWOJU DZIEJOWYM — POLSKA WSPÓŁCZESNA — PRACA I WYPOCZYNEK — PRZEPISY PRAWNE — SPORT I TURYSTYKA — ZDROWIE I HIGJENA — ZIEMIA, NARODY I PAŃSTWA ŚWIATA — ŻYCIE RELIGIJNE — ŻYCIE SPOŁECZNE.

Obszerna ta książka, objętości ponad 200 stron kosztować będzie 5 złotych.

Do dn. 20 lutego b. r. panie domu mogą nabywać „Almanach Wiadomości Pożytecznych" **w przedpłacie za 3 zł. 50 gr.**

Zamówienia nadsyłać należy pod adresem Stowarzyszenia „Domy Pracy p. w. św. Wincentego a Paulo", Warszawa, Koszykowa 43, konto P.K.O. 5222.

Pismo „PANI DOMU"

jest do nabycia

w Administracji:
WARSZAWA, NOWY ŚWIAT 9
w kioskach „RUCHU" i nast. księgarniach:

Bielsko śl.: Księgarnia „Kresy"
Dąbrowa Górnicza: Książnica Zagłębia
Katowice: Księgarnia Katolicka, Księg. Mikulskiego
Kraków: Księgarnia Gebethner i Wolff
Lublin: Księgarnia Budziszewskiego
Lwów: Książnica-Atlas; „Żurnal"; „Małopolska Ajencja Reklamowa"
Łódź: Księgarnia Seipelt, Piotrkowska 47 i księgarnia Antkowskiego, Piotrkowska 150
Poznań. Księg. św. Wojciecha i księg. Tetzlaw i Górski PAR, al. Marcinkowskiego 11.
Rzeszów: Wł. Uzarski
Sosnowiec: W. Regulska;
Stryj: Księg. Literacka
Warszawa: Gebethner i Wolff; Mortkowicz; Księg. Rolnicza, księg. Czesław Kozłowski, Marszałkowska róg Wspólnej, M. Arct, Książnica-Atlas, Lisowska i inne większe księgarnie oraz kioski „Czytajcie"
Wilno: Księgarnia św. Wojciecha
Włocławek: Centralne Biuro Dzienników i Ogłoszeń L. Makowskiego, Kościuszki 5.
Zakopane: Księgarnia kolejowa „Lot"